

姉ageha

お姉さん
アゲハ

7月号 偶数月7日発売
2018年6月7日発売

ギャルでもない！おばさんでもない！
25歳以上のお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

JIMMY CHOOの
ハンドバッグが抽選で当たる♥

人の目なんて気にしないで
好きに生きていきたい。
でも、あのコみたいに
強くなれない―――。

デパコスからドラコスまで！
お姉さん354人が本当に使ってる
溺愛コスメだけを厳選してお届け♡
2018年上半期 姉ageha
ベストコスメ大賞

早川沙世
2人目出産を誌面初告白♡

華やかに見えて素顔は超シンプル。
流されない強さと周りを愛する心をあわせ持つ
荒木さやかの魅力をひもとく6つのこと

うまく巻けなくても！　不器用でも！
「ねじる」「結ぶ」「くるりんぱ」だけでOK！　お悩み無用な毎日アレンジ♡
SUMMER ARRANGE 61days

みんないくら稼いでるの？ 老後はどうする？
今からでも間に合う！
この先、一生お金に困らない方法♡

ツヤと立体感を制する者がキレイを制す♡
メイク直しでいつまでも
キレイなお姉さん♡

彼氏が2人。相手によって着る服変えなきゃ
だからお財布がしんどい！
お金と恋愛の31日間着まわしSTORY

そろそろ本気で結婚したい!!
そんなお姉さんの
「婚活・恋活」応援します♡

これから先、確実に年齢を重ねていくわけだけど
見た目的に若くいられるか老けこむかは
完全に自分の努力次第!!!!

おばさんにならないために。
今わたしたちがやるべきこと103!!!!

お姉さんアゲハ 7月号
もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社



-01-

Yukata Collection

1. 着物風の着こなし

和を感じさせる着物風な装いは大人の女性のたしなみ。

2. インスタ映え確実

浴衣を着る日はインスタ映えのチャンス。撮影場所や小物にもこだわって♡

3. はんなりが今年っぽい

今年のキーワードは「はんなり清楚」派手すぎるメイクや着こなしはNG

■ Collection #1

誰よりも インスタ映え狙うなら

sugar&JEWELSオリジナル浴衣。
オリジナルならではの色とりどりの浴衣で今年の夏をお洒落に迎えて。

(上)No.OY259/¥12,963 (中)No.OY258/¥12,963 (下) No.OY260/¥12,778
※全て浴衣3点セット(浴衣・帯・下駄)

sugar&JEWELS

シュガー&ジュエルズ

TRENDをおさえた3アイテムで「フォトジェニック」な夏を独り占め♥

毎年大好評sugar&JEWELSの浴衣・水着と新作夏ドレスでインスタ映え確実！
シーズンライクな3アイテムをおさえておきたいポイントとあわせてご紹介！

Model_Yuuka Obara / Kanae Sugiyama / Rina Sakurai / Sayo Hayakawa / Sayaka Araki



■ Collection #3

大人の色香を感じさせるなら

白地に大柄で存在感のある花模様。華やかだけど派手さを抑えた色使いで大人っぽい着こなしに。

No.Y204/¥11,852 浴衣3点セット(浴衣・帯・下駄)



■ Collection #2

レトロな雰囲気を醸し出すなら

赤を基調としたコントラストが花模様の存在感を放つデザイン。
どこか古風な雰囲気を漂わせるお洒落な浴衣。

No.Y272wk/¥11,852 浴衣3点セット(浴衣・帯・下駄)



■ Collection #4

華やかな印象を与えるなら

黄色の花柄が華やかな印象をプラス。清涼感のある配色が爽やかな装いに。

No.Y207/¥11,852 浴衣3点セット(浴衣・帯・下駄)



■ Collection #5

気品を演出するなら

落ち着いた紺地に菊の花が描かれた気品ある浴衣。花の中心には黄色を配色し柔らかい印象を。

No.Y202/¥9,241 浴衣3点セット(浴衣・帯・下駄)



-02-

Bikini Collection

1. 柄を取り入れる

シンプルも良いけど柄を取り入れておしゃれ感がグッとUP！

2. リゾートテイスト

リゾート感たっぷりのオリジナル水着。夏をおもいっきり満喫できるよ♡

3. アイテムにこだわる

カーディガンや帽子・サングラスにもこだわって水着ファッション上級者に♡

■ Collection #1

ホルタータイプ選ぶなら

大人気のフリンジホルタータイプのトップスに、オリエンタルなペイズリー柄を合わせた夏らしいビキニ。

No.M069SB/￥5,537



■ Collection #3

フリルビキニ選ぶなら

オフショルフリルが女性らしいデザイン。爽やかなリーフ柄がホワイトカラーとの相性◎

No.M076SB/￥5,537



■ Collection #2

ペプラムビキニ選ぶなら

体型カバー可能なペプラムビスチェタイプのビキニ。フェミニンカラー×ペイズリーが甘すぎないフェミニンな装いに。

No.M070SB/￥5,537



■ Collection #4

オフショルビキニ選ぶなら

ペイズリー×デニムプリントが今年らしいオフショルビキニ。
胸元デザインと大胆なフリルで自然にバストをボリュームアップ。
パキっとした色味だから写真映えも◎

No.M068SB/￥4,611



■ Collection #1

sugarのドレス選ぶなら

今年大人気のスカーフネック&リボンネック。上品さとフェミニンな雰囲気を両立してくれるミニドレス。

(左) No.fm1444/￥19.800/sugar
(右) No.fm1437/￥20.800/sugar

■ Collection #2

JEWELSのドレス選ぶなら

今年、人気急上昇中のトリコロール インパクトのある配色とデザインで周囲の目線を独り占め♡

(左) No.6447SB/￥6.463/JEWELS
(右) No.6451SB/￥6.463/JEWELS



-03-

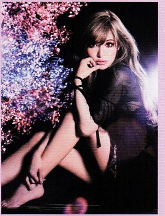
Dress Collection

1. **賢く肌魅せ**
トレンドのレースの透け感やオフショルで綺麗に肌魅せ。
2. **上品で色っぽく**
気品と色気をかねそなえたセンシュアルな雰囲気がこの夏のトレンド♡
3. **スタイルアップ**
ペプラムやデザインカットなどスタイルアップしてくれるミニドレスが主流。


夏のお姉さんの強い味方♥
やっぱりプラスビューティー★
フレーバーは8種類
♥ストロベリーメンソール
♥マスカットメンソール
♥ピンクグレープフルーツ
♥ピンクグレープフルーツメンソール
♥ピュアビタミンC
♥ピュアビタミンCメンソール
♥コラーゲン&ヒアルロン酸
♥コラーゲン&ヒアルロン酸メンソール
本体カラーはピンク&ホワイト
カートリッジ、バッテリー、USBがセットになったプラスビューティーのスターターキットは2,500円♥　フレーバー 8種の中から選べるよ♪
交換に便利なカートリッジが好評♥
本体の先端を付け替えるだけ！交換がラクちんと、カートリッジタイプが早速大人気★　500回くらい吸えるカートリッジが3個入りで1,500円♥
プラスビューティーはビタミンを手軽に摂取できるから、紫外線ダメージが気になるこの季節にはいいよね✧ さらに莉菜がいちばん大好きなピンクグレープフルーツには嬉しいことが♪ グレープフルーツの香りは脂肪燃焼を促進するという研究結果も出ていて、水着を着る機会が多い夏の強い味方♥ メンソールもさっぱりするから、汗をかいたり何かとベタつきがちな夏にぴったり♥ 若い子の隣で気後れせずに水着を着こなしたい人は、ぜひ今からTRY!!
紫外線も気になるし、若い子に気後れしないで水着を着こなしたい!!
“吸う美容液”プラスビューティー
PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)　HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
+Beauty®
by eS magic
[お問い合わせ先]
プラスビューティー by エスマジック
☎03-6705-8324 受付時間9:00～21:00(年中無休)
http://beauty.es-magic.jp/　吸う美容液　検索

姉 お姉さんアゲハ ageha

2018年7月号



COVER STAFF

PHOTO_Mamoru Morikawa
MODEL_Yuuka Obara
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
チュールガウン（スリップ、ティーショーツとセット）¥4,000／CARRIEFRANCA　パッド入りレースキャミ¥3,900／Delyle NOIR 渋谷109店　その他／すべて編集部私物



022

CONTENTS

010





026

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。 ※クレジットのないものは、すべて編集部私物またはモデル私物です。



お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第23回]
キレートジャパンの
ヒト幹細胞入りスキンケア♥

時間は平等で誰しも歳をとるんだけど…見た目が老いていくのはやっぱり避けたい!　そんなお姉さんたちの欲望を叶えてくれる魔法みたいなスキンケアグッズを見つけました✧

PHOTO_ Yoshinobu Bito　**EDIT&TEXT_**Marika Koizumi

化粧水の前にブースターをのせると浸透率が違う!

保水性の高いプロテオグリカン入り。白いほうは美白、ピンクはより高い保湿力を求める方に♥　(上) リコアセラム リッチネス ホワイトカプセル¥22,800、(下) リコアセラム リッチネスカプセル¥22,000／ともにキレートジャパン

使う直前に美容液と溶解液を混ぜる新感覚の再生美容♪

キレートジャパン独自の方法で、お肌の角質層まできちんと成分が浸透してくれる♥
リコアセラム レノバティオ (4ml×10本セット) ¥80,000／キレートジャパン

お肌が老化しない!?
話題のヒト幹細胞で一生美人✧✧

\コレがすごい!/

Information

高いものをライン使いしなくてもOK。成分が格段にいいから、今のスキンケアに1つプラスするだけでも見違える♪　他にも見た目年齢を老けさせないアイテムがたくさんあるので、良かったらチェックしてみてください♥

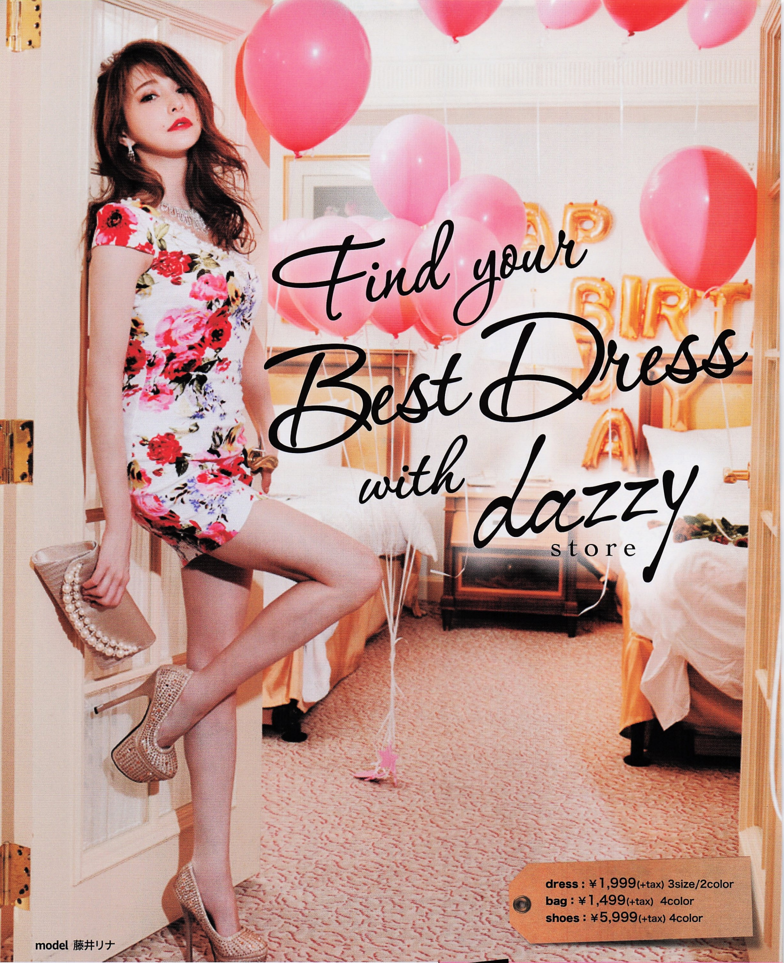
欲しい成分を全部入れたオールインワン エイジングケア✧

プラセンタエキス、プロテオグリカン、ヒト幹細胞培養液エキスなど他にもっといっぱい美肌の素がIN♥　ハリとツヤのあるお肌に導くキレートジャパン独自のアイテム♪　セルビット EX アルティメイト　モイスチャー　エッセンス25mL (1mL×25本) ¥16,800／キレートジャパン

コレが本物の証!!

パッケージに貼られてるキラキラシールが目印!

近頃、これらのニセモノが出回ってるとか💧　見た目は似ていても成分が違うらしいので、購入前にこのシールが貼ってあるか要チェック!


Find your
Best Dress
with dazzy
store
dress : ¥1,999(+tax) 3size/2color
bag : ¥1,499(+tax) 4color
shoes : ¥5,999(+tax) 4color
model 藤井リナ



※表紙はイメージです。
元々お得な直販は
2018年8月6日(月)23時59分までにお申し込みの
年間定期購読が
絶対にお得です!!
6号分のおまけつきで送料無料4,000円!!
PCやケータイで読める♪ 電子版も好評発売中!
PC版
Android版
iOS版
姉ageha公式LINE@
お友だち募集中♥
次号情報や姉agehaモデルの未公開画像、最新ニュースなど、ここでしか見られないお得な情報が盛りだくさん！姉agehaモデルに会える限定イベントの当選者も、直販購入者の姉ageha公式LINE@会員優先で選ばれるからこの機会にぜひご登録ください♥

誠に申し訳ございません!!

姉agehaは2018年9月号（8月7日発売）より 1冊750円（税込）になります

こんなおまけが付いてます♥



2018年9月号 BRILLIAGE メイクアップベース サンプルセット

2018年7月号 白紗HAKUSA フェイスマスク

2018年5月号 楽々ダイエット 腹巻

※おまけは サンプルになります。

7月号まで1冊680円（税込）

↓

9月号から1冊750円（税込）

ですが、2018年8月6日(月)23時59分までに 1年間の直販定期購読をお申し込みいただくと

直販以外でお買い求めいただくと **4,500円**（1冊750円×6冊）

その差なんと **500円!!!**

送料無料＆おまけ6号分がついて **4,000円**（1冊あたり約667円）

2018年8月6日までにぜひお申し込みください♥

直販のメリットはこんなにたくさん♥



メリット1 **送料無料でお手元に届く!** ご自宅のポストにお届けします♪ 送料は無料なので、買いに行く手間が省けます♥

メリット2 **毎号おまけがついてくる!!** コスメや美容グッズを毎号、無料でおつけします! 直販だけの特典です♪

メリット3 **確実に購入可能です★** 買い忘れや売り切れがありません♥ 発売日に時差がある地方の方にも早めにお届け!! ※天候による交通事情などによっては遅れる場合がございます。

メリット4 **3つのコースから選べます♥** 1冊と6冊と豪華版のコースがあるので、お得感もお財布事情に合わせて選べます♥

送料無料のお得な 直販お申し込みは コチラから♥

お問い合わせ ☎03-6265-8581 （月〜金:10〜17時／土日祝日を除く）

INFORMATION

配送料	無料
お支払い方法	お支払いは以下の方法がご選択いただけます。 ● クレジット払い VISA MasterCard JCB AMERICAN EXPRESS Diners Club International ● 銀行振込 ゆうちょ銀行 店番018　普通8532795 メディアス(カ 記号:10140　番号:85327951 ※銀行振込の場合、ご入金確認後の配送となりますのでご注意ください。
配送方法	ヤマト運輸DM便

お届けまでの流れはカンタン♥

1 上記QRコードから申し込み 「申し込む♥」ボタンより進んでください。必要事項はもれなくご記入ください♪

↓

2 銀行振込の場合はお振込 お支払いで銀行振込を選択の場合はお振込をしてください。振込後のご連絡は不要です。

↓

3 発売日付近に自宅のポストにお届け あとは偶数月7日にポストに届くのを待つだけ!! ※多少前後する場合がございます



入金後、お届けまでは 4〜5営業日を いただいて います♥

おまけは ブリリアージュの メイクアップベース サンプルセット!!

次号9月号（8月7日発売）の直販受付は 7月7日（土）午前0時から!!

諦めたら
そこで
試合終了！

おばさんにならないために103!!!!

これから先、確実に年齢を
重ねていくわけだけど
見た目的に若くいられるか
老けこむかは完全に自分の努力次第!!!!!!!!!

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)[SAYAKA、RINA]、Yoshinobu Bito
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto[SAYAKA、RINA]
HAIR_Chiharu Koya、Takemasa
TEXT_Shiori Akashi
EDIT_Marika Koizumi



CONTENTS

今わたしたちがやるべきこと

昨日まではなかったはずのシミが出現したり、思うようにヤセなくなってきたり、若い頃と比べて信じられないくらい早いスピードで変化していくお姉さん世代の顔や体。歳を重ねてもキレイでいるため、絶対に努力は必須！
お姉さんたちの努力の一部をお届けします✧

かわいくなりたい。キレイでいたい。
好きな人に老けた顔なんて見られたくないし
何歳になってもキレイでいるために
努力が必要なのは全女子共通。
これは、私たちがおばさんに
ならないために日々行っていることの一部。
少しでも参考になれば嬉しいです♡



専属モデル（35歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

専属モデル（33歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
荒木さやか

この歳で太ると、たるんで悲惨なことになる!

PART 1 太りたくない!

カーヴィーなボディライン
が理想だけど、それは太っ
てるのとはまったく違う!
年々落ちる代謝に負けない
体をつくっていこう♥

後ろ姿も美しく♥ トレーニングで筋肉をつけつつキレイにヤセたい!



ダンサー(29歳/東京都) 独身・子供なし RIRIさん

RIRIはスクワット2種×足上げ運動で全体的に引き締める♡

もっと全身引き締めたい♪　自宅で、体ひとつでできる筋トレをご紹介するよ♪

ブルガリアンスクワット

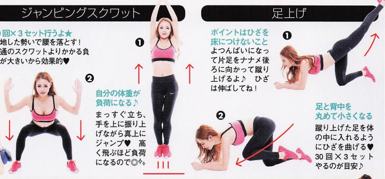


❶ **片足は後ろに置いたイスに**
まっすぐ立ち、後ろに置いたイスに足をのせる。のせた足に体重をかけないように注意!

❷ **背中を丸めないのがコツ**
前かがみの体勢になって上体を下へ。膝がつま先より前に出ると意味ないからそこに注意!

❸ **ゆっくり膝を伸ばしていく**
また曲げるのを繰り返す。私は30回×3セット♪　セット間は30秒ほどあけるといいよ♥

ジャンピングスクワット



❶ **自分の体重が負荷になる♪**
まっすぐ立ち、手を上に振り上げながら真上にジャンプ♥　高く飛ぶほど負荷になるので◎✧

❷ **30回×3セット行うよ★**
着地した勢いで腰を落とす!　普通のスクワットよりかかる負荷が大きいから効果的♥

足上げ

❶ **ポイントはひざを床につけないこと**
よつんばいになって片足をナナメ後ろに向かって蹴り上げるよ♪　ひざは伸ばしてね!

❷ **足と背中を丸めて小さくなる**
蹴り上げた足を体の中に入れるようにひざを曲げる♥　30回×3セットやるのが目安♪

乙はパーソナルトレーニングで学んだ運動を自宅で再現♡

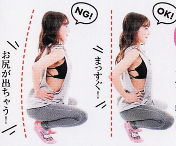
自分の目的に合ったトレーニングができるしガンガン追い込まれるから、短期間でお尻がキュッと上がってきたよ♥

スクワット



❶ **お尻とお腹に力を入れて立つ**
手を腰に置き、かかとをくっつけてお腹とお尻に力を入れる♪　ピンとまっすぐ立つよ♥

❷ **そのままの姿勢で下へ♪**
まっすぐ腰を落とす♥　10回×3セットやってる♪　ヒップアップ効果がすごいの😊



横から見ると…
お尻が出て反り腰になっちゃうと、正しく下半身が鍛えられず前ももが太くなる原因に!

腹筋は最小限の動きでOK!



❶ **常に腹筋に力をいれる♪**
一般的な腹筋って上半身を倒すと思うけど、上体を起こしてやるほうが実は効果が高い♥

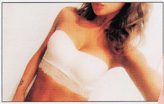
❷ **常にキツイ状態をキープ!**
息を吐きながら上体を起こしていくよ♪　一番キツイ状態のまま腹筋筋肉に刺激を与える!

あいみんは胸を残してヤセる方法を開発していた♡

ガリガリはダメ♥

細くて引き締まってて胸はある★　そんな全女子の夢である体形の作り方を伝授します♥

コルセット型のブラで胸をガード!



胸が揺れるのを抑えることが大事♪
胸は揺らすとヤセるから、日常生活の中で揺れないようにするために下から支えてくれる系の、こういうブラを愛用♥　ピーチジョンやラヴィ、GUで売ってる♪

飲み物はブラックコーヒー♪

コーヒー飲むとお通じが良くなるよ♪
カフェインには脂肪燃焼効果と発汗作用があるらしい。特に油物を食べすぎたなってときにオススメ!　私は食後に飲むようにしてるよ♪

有酸素運動前にL-カルニチンを摂取!



運動前にL-カルニチン!
L-カルニチンを摂取することで、汗をかきやすくなる♪　モンスターウルトラはコンビニで買えて便利♥　湯船に浸かる前に飲むのもオススメ✧

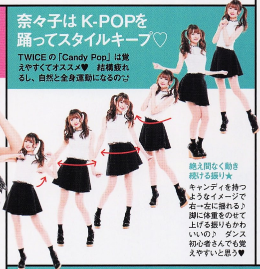


ライフスタイリスト(東京都) 独身・子供なし あいみんさん

私がプロデュースしているブランドAMIE'のレースビキニ♥　ホワイトと2色展開なんだけど、今日は撮影のイメージ的にブラックを着用✧　税込みで14,904円だよ♥

奈々子はK-POPを踊ってスタイルキープ♡

TWICEの「Candy Pop」は覚えやすくてオススメ♥　結構疲れるし、自然と全身運動になるの😊



絶え間なく動き続ける振り★
キャンディを持つようなイメージで右→左に揺れる♪　脚に体重をのせて上げる振りもかわいいの♪　ダンス初心者さんでも覚えやすいと思う♥

貼るだけで鍛えられるアイテムも根強い人気!

なにかと忙しいお姉さん世代にとって、"ながら"で使えるダイエットグッズは必須♪

杏奈は SUPER WAVE J!

毎日家にいるときに使ってるよ♪　お腹や腰、脚など気になるところ全部に使えるからすごく便利♥



筋肉が動いてるのがわかる♪
筋肉を鍛えるだけじゃなく、マッサージ効果もあるんだよ😺　20分貼るだけで効果が出るの♪　スマホを見ながら使ってるよ♥

奈々はシックスパッド!



トレーニングに行けない日、時間がないときに使用♪　もはや定番だけどやっぱり効く♥

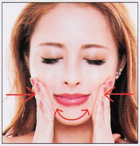
マメに使えばちゃんと効く♥
持ってる人多いし最新アイテムって感じじゃないけど、あるとやっぱり助かる♪　使ってからお腹の筋肉が増えて脂肪が減った感じ♥

パッと見で太ったってバレる顔は365日シュッとしていたい！

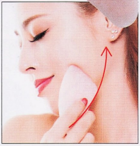
RIRI は表情筋ストレッチとかっさで小顔をキープ！

25 歳ぐらいから、塩分を摂ったあとのむくみとたるみが気になってきて気をつけるようになったよ♪

かっさは基本的にお風呂の中に置きっぱなしにして、お風呂入ってるときにサッと使う感じ♥



反する力を加えるのが◎
「い〜」の口で口角を外に広げたら手は両頬に添えて内側に押すと表情筋が鍛えられる。



フェイスラインに沿って♪
ローズクォーツのかっさを使ってるよ！　お風呂だと滑りもイイから使いやすいの♪

あいは「あいうえお体操」で顔の肉を撃退していた♡

顔のたるみとほうれい線予防のために始めたよ♥　今では、気づいたら無意識のうちにやってるぐらい習慣になってきた♪



声を出してたるみも心もスッキリ！
顔ヨガ体操の DVD を見て始めた“あいうえお体操”！　口を大きく開けて、ハッキリ発音するのがコツ。3 分ぐらいやると効果あり♪

リリカは塗るだけで小顔になれるライズストレッチゴールドを愛用♡

朝と夜に使っている美容液♥　骨格矯正で通っているサロン「アゴラ表参道」で購入♪



顔がキュッと締まるの✧
顔半分に塗ると違いが一目瞭然！　塗った瞬間からシュッと引き上がるから手放せない♪　13,000 円と高めだけどそれだけの価値はある♥

突然ですが…　顔やせの注射を打ってきました！

ダウンタイムほぼなし！　手軽にできる顔やせ注射があると聞いて行ってきました♪

山﨑さんのコンプレックス



FACEAWARD代表取締役
山﨑みどりさん
（34歳／東京都）独身・子供なし

二重アゴが気になる…！
顔のお肉がたるんできたのかアゴ下がもたついてきて、横から見るとたまに二重アゴになる💧



ピッカピカでキレイな店内✧
ビルの 10F に入ってるから見晴らしもいい♪　ココに来るだけで美意識が上がるよね♥

今回やるメニューはコチラ♡

1日脂肪取り® 顔やせ 1cc ￥3,950

二重アゴ、頬をスッキリ見せたいときに効果的な最新の小顔注射です♥　ダウンタイムがほとんどなくて、1 時間ほどで帰れるし直後からメイクもできる♪　早い人で、翌日から効果が出てきます♥





1 まずはカウンセリングから
顔のどのあたりのお肉が気になるのか、注射を打つとしたら何 cc か、など先生に色々と相談します。ちなみに顔やせはクルミの成分が入っているのでクルミアレルギーの方は×。



2 お好みで麻酔クリームを♪
注射の痛みに弱い人は麻酔クリームを塗ってもらうのがオススメ。ベースメイクを落としてから（アイメイクはしていても OK）、今回注射を打ってもらう頬やアゴ周りに塗ります。

3 ラップをかぶせて待機♪
麻酔クリームを塗り終わったらラップを上からかぶせる♪　麻酔が効いてくるまで、この状態のまま 20 分くらい待ちます。今の時点では痛くもかゆくもない♪　スマホを見ながら待機♥

4 いざ、顔やせ注射を！
時間が経ったら麻酔クリームを拭きとり注射を顔のどの範囲に打つかマーキング。先生に注射を打ってもらう。注射自体は 5 分くらいで終了！　直後は薬剤を注入した分だけ腫れてる。





Before：正面から見るとシュッとしてるけど、横から見ると意外とたるんでるのが悩み💧

After：この After 写真は注射を打ってから 3 日後♪　アゴ下のたるみ感がマシになった気がする♥

行ったのはココ♡

品川スキンクリニック 表参道院
青山通りを見下ろせる立地も抜群の大きなビル♥　キレイな内観で居心地も抜群♪　㊟東京都港区北青山 3-11-7 Aoビル10F　☎0120-106-640　㊓10:00〜19:00　㊡不定休

先生はこの方♡



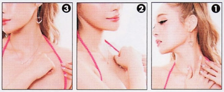
石橋正太院長先生。2016 年より品川スキンクリニック表参道院の院長を務める。「いくつになっても心のトキメキを大切に」が信念。

咲はマッサージと小顔マスクで絶対にむくませない！

疲労やむくみをためないために、毎日お風呂の中でマッサージ&マスクで徹底ケアしてるよ♪



1ミリもむくませない小顔マスク♥
お風呂に入りながら小顔サウナマスク（上）と潤マスク 3D（下）をつけて、発汗しまくってる♪



1 老廃物をしっかり流していくよ♪
耳たぶの後ろから鎖骨にかけてリンパを流していくよ😊　力は入れすぎないよう注意して！

2 鎖骨のくぼみをグリグリ
右手で、左の鎖骨周りをグーッと押し込んでグリグリと押し回すよ♪　コリが取れてスッキリ♥

3 鎖骨から脇の下まで流すよ♪
手をグーにして、鎖骨の下の部分を刺激。最後は脇の下までリンパを流したらコレで終了だよ♪



美容室経営&アクセサリーデザイナー
大城あいさん
（30歳／東京都）既婚・子供なし

お腹が空いた！　そんなときの空腹回避法♡

生きていればお腹は空く。そういうツラいときに頑張れるかどうかがダイエット成功の分かれ道！

咲は寝る前は絶対食べない！



食べたものが消費されない恐怖💧
人間、食べなければ嫌でもヤセると思う！　どうしてもお腹が空いたら寝ちゃえばいい♪　私は最低でも寝る 3 時間前は食べないよ😊

RIRI はキュウリを持ち歩いている♡



脂肪を分解する効果アリ😊
家で切っておいたキュウリを持ち歩いて、お腹が空いたら食べてる♪　キュウリには脂肪の吸収を抑える、最強のヤセ成分が入ってるらしいよ♥

乙はお豆腐やキムチで空腹をしのぐ♡



栄養はしっかりとりたい♪
ダイエットのため夜ご飯は食べない派。お腹が空いたなってときは、脂肪燃焼効果のあるキムチとタンパク質がとれるお豆腐を食べてるよ✧

サプリや酵素などヤセ体質に導く物たち♡

飲むだけでいいなら楽だし、やるよりやらないほうが断然いいよね♥　体の内側からキレイに♪

RIRIはクレンズドリンク♡



朝一に飲んで栄養を吸収！
じぶん de エステで購入♪　私はお水で割って飲んでるよ♥　アプリコット味で飲みやすいし、肌がキレイって言われるようになった♥

梓は MCT オイル♡



油を分解するスーパーオイル！
糖質制限してる人にオススメのオイル。1 日数回コーヒーとかに混ぜて飲む♪　脂肪が燃焼されやすいのにお腹が減りにくくなる！

咲はHMBやプロテイン♡



日常のながら運動で燃焼✧
HMB アルティメイトスーパーボディメイクは、HMB の配合量が多いと聞いて購入。DHC のはコンビニでも買えるし、成分に安心感がある😊

奈々はBBX サプリ♡



クリニックでも売ってる♪
BBX ダイエットサプリ♥　お腹空いたときに飲むと空腹を抑えてくれるし、食べても半分くらいしか吸収されない♪　便秘になりにくくなるよ✧

杏奈はサプリ♡



代謝アップと吸収を抑える！
食前にイージータブレットターミナリアを飲んで吸収されるのをカット！　朝動き出すときには、バーストプレミアムを飲んで燃焼させるよ♥

お肌がキレイな人はみんな太陽を避けていた!!

PART 2 焼きたくない!

黒くなったりシミの原因になるだけじゃない!　シワや乾燥など紫外線はおばさん化を加速させる存在。とにかく浴びない努力が大事♪

暑苦しく見えないような、さりげない日避けコーデ!



RIRIは日傘を使い分け♡

オシャレも機能も兼ね備えた万能日傘

紫外線を100%カットしてくれるサンバリア100の日傘は楽天で購入したよ♥　完全遮光だから傘の下は涼しい♪　カーデも楽天で買ったUVカットの♪

折りたたみ♡

折りたたみタイプも持ってる♥　こちらも楽天で買った紫外線100%カットの✧　その日の荷物や場面に応じて使い分けてる♥

七瀬はサングラスで目を守る♡



紫外線を浴びると瞳も焼けるって聞いて、真夏はサングラスがマスト。デザインよりも紫外線カット率の高いレンズを選んでる♪



あいは帽子とカーデで主に上半身をカバー♡

CA4LAのつば広ハットで首元もカバー♪

顔は気にするけど、首ってうっかり焼けがち💧　そうならないために夏は帽子メインでコーデ決め。ユニクロのUVカットカーデも活躍!



目から紫外線が吸収されると、メラニンを浴びたと脳が錯覚して日焼けしちゃうらしい!　グッチのサングラスでちゃんと防御するよ♪



マキシワンピで隠れてるけど、夏でもストッキングはマスト♥　UVカット効果のあるストッキングはコンビニで手軽に買ってる♪



乙は日傘、サングラス、マキシワンピ、ストッキングで完全防備♡

全方位抜かりなし★爽やかな日除けコーデ

マストなのは紫外線を99.9%カットしてくれるミキフィーユの日傘とストッキング!　マーブリーってところのマキシワンピで脚までガード。



梓はロングカーデで涼しげに日光を避ける♡

透け素材の白カーデなら長袖でも涼しげ♥

夏でも肌はあまり露出したくないから、ロイヤルパーティーのカーデを羽織って紫外線カット😺　ロング丈なら、脚の日焼け対策もできる♥

日焼け止めにもこだわりアリ♪ お姉さんたちの愛用品一覧!

弥生は塗るタイプを持ち歩いてる♡



こまめに塗り直せるよう日焼け止めはバッグに入ってる。小ぶりなサイズで持ち歩きに◎。

肌が出る部分に塗り塗り♥

着替えた後、出かける寸前に、肌が出ている部分に塗ってしっかりケア!　ウルトラUVパーフェクトエッセンスは日焼け止め独特の香りもなく、白浮きしないからお気に入り♪

梓はノンコメドジェニックの日焼け止め♡



オルビスの日焼け止めは、大気中の汚れからも守ってくれる♥　美容成分も入ってて優しいの♪

毎日使うから負担を軽く♥

普段はSPF低めの日焼け止めを使って負担を少なく♪　オルビス サンスクリーン オンフェイスは、ニキビの原因となるアクネ菌のエサになりにくい油分で作られてて安心♪

杏奈は飲む日焼け止め派♡

個人的には日焼け肌が好きなんだけど、シミができるのが嫌だから飲むタイプを常備♪



キレイに焼くために飲む😺

焼きたいから焼くんだけど(笑)、お肌がボロボロになるのは避けたいから、ヘリオ ホワイトを飲んでる♥　特別日差しが強いと感じる日は日焼け止めも塗ってお肌を守ってるよ♪

乙は塗ったり飲んだり色々併用してる♡

絶対に日焼けしたくないから日焼け止めには敏感。内と外両方からガードしなきゃ不安!



その日の予定に合わせてケア!

普段はヘリオケア、長時間外出するときは24時間効果のあるクリスタルトマトを飲んでるよ♪　アレクサンドルの乳液は、特にシミができやすい目の下を重点的に塗ってカバー😊



キラキラしたい♥

CHIHAはベースとスプレー♡

昔は気にせずガンガン焼いてたけど、25歳を超えてからシミとかが気になるように💧



下地とスプレーでガード♥

メイク時にポール & ジョーのUV入り下地を塗って、出かける直前にスキンアクアのスプレーで膜を張って紫外線をカット。スプレータイプは塗り直しやすいから持ち歩いてる♥

RIRIも塗るのと飲むのと併用派♡

その日の天気や場面にもよるけど焼けやすいから日焼け止めは徹底して使ってるよ♪



少しの外出も気を抜かない

ホワイトヴェールはオーガニック成分。毎日飲むから安心できるものを!　塗る日焼け止めは、ニベア ウォータエジェルとヴェレダ エーデルワイス UVプロテクト。白浮きしない♥

りえは最強に焼けない日焼け止めに頼ってる♡

アリィーの日焼け止めが一番焼けない気がする!　どこでも買えるし意外とコスパも◎。



なめらかで伸びがいいんだよね♪

アリィー エクストラUVジェルは定番だからこそ、安心感のある最強のアイテム!　日焼け止めは香りが気になるから、上からボディークリームを塗って香りを変えてるよ♪

早紀は顔と体で使い分け♡

海外で買った日焼け止めは、サーファーも使うくらい紫外線をカットするパワーが強力!



塗り心地と成分で分けてるよ♪

顔には、肌に優しく塗り心地がサラサラで気持ちいいイイアルバ ボタニカ(右)の日焼け止め♪　体にはハワイで買ったBANANA BOATのSPF値が高い日焼け止めで、しっかりガード♪

菜採 梓さん
主婦&投資家（28歳／埼玉県）既婚・子供なし



努力の積み重ね

真優川 咲さん
美の伝道師（32歳／東京都）独身・子供なし

莉菜は紫外線に当たらない生活のおかげでアラフォーでも赤ちゃん肌♡

35歳だけど、今が一番お肌がキレイだと思う♥　紫外線を避けた生活が一番♪





日中出歩くときも影に隠れてた★

この年齢になって改めて思うのは、日に当たらない生活してて本当良かったなってこと★　日焼け止めが嫌いだから、外出時は少しでも日陰に隠れる場所を選んで動いてる😸

専属モデル（33歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美早紀

りえはアナスイの限定アイテムで寝てる間の肌ケアも♪

最近もらったアナスイのアイテムがかわいい＆優秀で😊　"ながら"で美白ケアできるの♥





ときめくパッケージ♥

アナスイのブライトニング ハンド クリームと、ブライトニング フェイスパウダーで乾燥＆美白対策♪　パウダーは寝ている間に美白にしてくれるの♥　ハンドクリームは日中も愛用♪

あいは完全遮光カーテンをオーダー！

紫外線は、外だけじゃなく家の中にも侵入してくる💧　カーテンでしっかりカットするよ！







暗いけどしょうがない！

なにげに窓を通して紫外線って入ってくるから、全室オーダーの遮光カーテンをつけて対策してる★　カーテンは昼間でも基本開けないから、電気代が毎月大変なことに（笑）。

CHIHAはYAGビューティに駆け込んで夏の肌ケアをしている♡

お肌の曲がり角と言われている25歳になってから、クリニックでシミ対策をスタート♪



2、3週間に1度は行く♪

将来出てくるであろうシミ予備軍や肌トラブルを今のうちにケアできるYAGレーザーを定期的に受けてる♪



ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし
CHIHAさん

梓はビタミンサプリ＆日焼け後のクリームで内と外、両方からケア♡

最近肌荒れしやすくて、日焼け後の肌ダメージを最小限に抑えられるように気をつけてる。





美肌には合わせワザが効く

DHCのビタミンC、B、マルチビタミンのサプリを飲んでシミ・シワ対策！　美容皮膚科でもらえるハイドロキノンとトレチノインも効果的♥　スキンケアの最後に、保湿クリームとして塗る♪



フロントホールカット×ミックスマッチアメスリビキニ¥2,980／dazzy

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生



「ちょっと外出るだけだからいいや」
「日傘、荷物になるからいいや」
その"めんどくさい"の積み重ねで
お肌は着々と老けていく。
いまサボったそのツケは、
いつか必ずやってくる。
仕事も美容も一緒です♥

PART 3 一生

毛穴もニキビもシミもシワもカサカサもいらない！

キレイなお肌でいたい♥

顔がキレイな人でも、お肌がボロボロだと「肌の汚い子」って印象になる💧 逆にお肌がキレイであれば美人度が増すんです✧



バー店員
独身・子供なし（29歳／東京都）
矢野ユウキさん

奈々はAi 美容液でお肌のキメを細かくしていた♡

「メスを使わない美容整形」と言われているほど、肌の悩みすべてを解決してくれる！



10 年前の肌に蘇るとか♥

幹細胞美容液は肌の老化からくる、たるみやシワ、シミを若い細胞に再生してくれる美容液♪ Ai Revo を使ってからハリが出てきたよ

優花は肌の調子に合わせて美容液を使い分け♡

ケアアイテムはたくさん持っていて、そのときの肌が欲しがっているものを選びます★



たるむ前にケアしたい✧

シャネルのリフトクリームはたるみ、ポーラのリンクルショットはシワに、くすみや疲れた肌には G セラムや YAG ビューティのパックで再生！ その日の肌の調子に合わせて変えてます♥

けいこはビタミンサプリで肌荒れを未然に防ぐ♡

お肌がいっつもツヤツヤでキレイな人にススメられて、サプリを飲み始めました✧

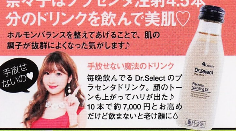


これで肌荒れにサヨナラ♥

近くにお肌がキレイな人がいて、その方に教えてもらったのがシナールとマルチビタミン。飲み始めたらニキビができにくくなりました♪

奈々子はプラセンタ注射4.5本分のドリンクを飲んで美肌♡

ホルモンバランスを整えてあげることで、肌の調子が抜群によくなった気がします♪



手放せない魔法のドリンク

毎晩飲んでる Dr.Select のプラセンタドリンク。顔のトーンも上がってハリが出た♪ 10 本で約 7,000 円とお高めだけど飲まないと老け顔に💧

佳那恵はせっけん＆スチーマー＆パックで全身ツルツル♡

ハワイや韓国の美容アイテムは、美肌になるのはもちろん香りもいいから好きなの♥



毎日の積み重ねが大事♥

韓国に行ったらパックをいつも大量買い！ パック前にナノケアのスチーマーでしっかりメイクを落とすのがルール。ハワイの石鹸 SOAPROCKS は見た目も香りもイイ♥ 全身洗える

ユウキはクリームで肌再生 & 血行アップ！

ナイト用クリームで寝ている間に肌再生♥ さらに起きてからの血行アップで美肌に♪



クリームで 24 時間ケア

肌を再生してくれるエクスビアンスは保湿力がすごい！ HP クリームは、目の下の血行を良くしてクマやたるみを取り除いてくれる効果が★

杏奈はお風呂の中と外で色々やっていた♡

心も体もリラックスできる空間は、きれいになるための"美容タイム"にぴったり！



細かい粒子が気持ちいい♪

スパトリートメントという肌への浸透率が上がる粒子の細かい美容液を噴射する器械をお風呂後にシューッ！ 化粧水でも OK ♪

スプーン１杯いれるだけ！

お風呂にレインフォレストハーブのココナッツオイルを入れて浸かってる♥ 保湿力がすごくてしっとり肌に。保温効果もあるから全身が温まるよ✧



毛穴が開いて成分を吸収♪

お風呂に浸かりながらパック♥ 毎日するから、コスパがいいものを選んでるよ パックの成分が染み込んで、お肌がぷるぷるになる♥

自宅で簡単ミストサウナ！

食べすぎ、飲みすぎたときにやる♪ 半身浴をしながら傘をさすだけの簡単サウナ。汗がたっぷり出てデトックス効果抜群。こまめな水分補給が大事。

お肌がパッと明るくなる♪

必須アミノ酸やビタミン、ミネラルなど肌の生まれ変わりを促進する成分が入った日本メディカルの馬プラセンタはお風呂上がりに。

咲は朝晩パックをして潤いをチャージ♡

朝と晩、１日２回パックをすることで、メイクのりもよくなるし、ぷるぷるのお肌に



美容成分を閉じ込める♥

Vaseline っていう韓国のパック。韓国パックはコスパがいいからまとめ買いしてる♪ 美肌の基本は保湿だよ♥

弥生は保湿に命をかける!

毎日使うものだからこそ、手軽に買えて効果もバッチリな そんなアイテムが好き♥



朝起きたときも潤ってる♪

ヴァセリンは、最強の保湿アイテム！ 目元やほうれい線には部分用クリーム極潤α♪ 全身使えるワンデーブライトナーはひと塗りで1トーン明るくなるボディクリーム♪ パックは週3♥



専属モデル
独身・子供なし（33歳／東京都）
杉山佳那恵

肌荒れしなくなった。
前よりお肌にツヤ感が出てきた。
「肌キレイだね」ってホメられた。
そういうこと、ひとつひとつが
私の自信になっていく。
諦めたらボロボロになっていくけど
手をかければキレイになる。

いきなり超美人にはなれないし
急に自信満々にはなれないけど
そうやって少しずつ
自分に自信をつけてあげると、
いい循環が始まって
気がついた頃にはきっと
キレイなお姉さんになっているハズ♥



リリカは一滴のオイルでリフトアップ♡

オーガニックのアンチエイジングオイル♥　全身に使えて、保湿はもちろん美肌にも効果的♪

魔法のオイルの虜です♥

ROJEN の美整オイル。リフトアップ効果がすごい！　このオイルをつけてマッサージをすると即効引き締まるのが実感できるんです😊





専属モデル（34歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

りえはクリームと美顔器でケア♡

メイク前に美顔器を使って引き上げ&むくみとり😊　シワが気になる目元はクリームをなじませてケアしてるよ！



水分補給と潤いをキープ！

寝る前、コスメデコルテのブライトアイセラムで乾燥を防ぐ★　次に early electrical の美顔器をフェイスライン中心にあてるよ♥

乙は透明感が出るスキンケアラインにシフト！

ドクターズコスメがいいと聞いて、スキンケアを一気にキールズに買い替えました♪



エステティシャン（28歳／埼玉県）
独身・子供なし
水原 乙さん

お肌の赤みも消えた♪

キールズ ハーバルトナー、美白ラインのクリアリーホワイト、夜用オイルとクリームを愛用中♥　美肌の友達に勧められて購入😺

CHIHA はスキンケアをアンチエイジング用にシフト♡

これを使ってから、メイクヨレがなくなった😊　肌にハリが出てシワがなくなった感じがする♥

お肌がふっくら潤った♥

アルビオンのアンフィネスアップサージソリューションは、のせた瞬間お肌にスッと浸透してくれる！　ほうれい線や目尻のシワが薄くなった♥



あいはミストとパックのW保湿でしっとり肌♡　さらにメイクでも若見えを狙う♪

炭酸美容がブームのときに使ってみたら、効果にびっくり！
メイクも、ちょっとのコツで若く見せられるよ♪

目元はキラキラに♪

涙袋にキラキラシャドーをのせるのも若見えテクニック♥　ギラギラの大げさなラメだと浮いちゃうから、小粒で上品なキラキラが◎♪



チークは高い位置に ON ！

頬の高め、黒目の下あたりを中心にチークをのせると、頬が上がって見えるから視覚的にリフトアップできる♪　丸っこくのせてる😺





お風呂の中でも保湿しまくり✧

コットンラボの炭酸パックマスクとピンククロスビューティーミスト♪　化粧水の浸透が違う！　毛穴が消えてキメ細かい肌になったよ♥



ウィッチズポーチ セルフィーフィックスピグメント♥　白っぽいと浮くから、肌なじみのいい発色のものを選ぶのもポイント😊

お肉がたるむとシワができて必要以上に老けて見える！

たるむと太って見えたりシワができたり、おばさん化が一気に加速！ メリハリのある体形とハリのある肌をキープしよう♪

PART 4 たるみたくない！

たるみは頭皮から始まる！ たるみ回避グッズたち♪

ユウキはタコさん♪



10本の足が頭をキャッチ♪

amazonで見つけたマッサージブラシ。頭皮を音波で刺激してくれるの♥ 電動でブルブル振動してくれるのが気持ちよくて、リラックスできるよ♪

りえはかっさ♪



頭皮と顔は繋がってる♪

全身って1枚の皮膚で繋がってるから、頭皮がたるむ＝顔がたるむ！ コスメデコルテのかっさで耳付近からデコルテまで血流を促してたるみ防止✧

あいはヘッドスパブラシで頭皮のリフトアップ！

頭皮のコリをとって、スッキリ！ 血流がよくなると顔のむくみ、くすみも解消される☺



お風呂で使えて便利♪

ロフトで買ったヘッドスパブラシ。リフトアップ目的で使ってるけど、抜け毛も減ってきた♥ トリートメント中にマッサージしてる♪

RIRIは美顔器でコツコツリフトアップ♡

エステにも行くけど、自宅でもやれたらいいな♪ と思って買った美顔器は優秀でした♥



たるみを撃退してくれる！

エステナードの美顔器は買ってみたら超優秀♥ リフトアップ効果はもちろん、スキンケアの吸収がよくなるから肌のキメが整う✧

ヤセても胸は減らしたくない！

バストアップ体操は日課！

ただ細いだけの体形はイヤだから、体操で胸はキープ！ 毎日コツコツ続けるのが大事♪



❶ 胸の前で合掌するよ♪

お祈りをするような感覚で胸の高さで手を合わせて、ひじを張ってバストの上部を意識しながら手を押し合うよ😺 なるべく力強くグーッと！

❷ そのまま手を前に伸ばす！

①を10秒ほどキープしながら、前に腕を伸ばすことで胸のサイドに効いてくるよ♪ ちょっと脇のあたりの筋肉が疲れるくらいまでやる♥

咲と七瀬はサプリも飲んでる！

「このままだと垂れちゃう!?」と思って、バストアップサプリでハリや弾力をキープ！



大きさも大事だけど形も重要

バストアップだけじゃなく、ハリと弾力を失いたくない人にもオススメのジュエルアップ♪ もちもちでふっくらしたバストになれるよ♥

ルームブラで重力に負けない胸を♡

愛用者の多いルームブラ。胸は垂れたくないけど普通のブラじゃ窮屈な私達にピッタリ♥

CHIHAはネイビー♡



痛くないのに盛れる♪

お家の中でもセクシーでいたい私♪ ふんわりルームブラの上下セットに上着を羽織って過ごすのがお気に入り♥ 美意識の向上にも直結！

七瀬はボルドー♡



着けたときのフィット感♥

育乳で使ってるふんわりルームブラは、すっぽり包み込んでくれるから胸が流れずにキレイな形がキープできる。ショーツもセットで愛用✧

杏奈はViage♪

余分なお肉を胸に集結させる！

胸の形を整えながら、背中や脇に逃げたお肉を胸に持ってきてくれるの♥ 背中のプニプニがなくなって、スッキリ見える♪





ちょっとした肌の質感とか
脚出したときのひざの微妙なたるみ具合とか
やっぱり若い子とは違う。
でもそれを羨んでいても仕方ない。
見た目だけなら、
時計の針はいくらでも戻せる。

伊吹奈々さん (36歳／愛知県) 名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表 独身・子供なし

きちんと毎日マッサージしてる者だけがどんどんキレイになっていく！

七瀬は顔～デコルテまでをくまなく♪

メイク前、乳液を塗りながらこのマッサージをすることでむくみ取りとリフトアップ♪



❶ 指のお腹を使ってマッサージ
鼻の両脇に、両手それぞれ４本の指を置いてマッサージ開始！ 摩擦しないように、乳液をたっぷりつけてなめらかにしておくよ♪

❷ リンパが流れるようまっすぐ♪
鼻筋からこめかみに向かって、すーっと優しく指先を横に滑らせるよ♪　丁寧にリンパを流していくイメージで柔らかいタッチで♥

❸ 頬の下の老廃物を流す
手をセットする位置を①より気持ち下に移動させるよ。指先がちょうど小鼻あたりにくるように指のお腹をピタッと配置させる♪

❹ こめかみまで一直線に流していく
さっきと同じ要領で、乳液を塗り込み滑らせながら指先をこめかみまでまっすぐ移動させる。こめかみは若干強く押すと気持ちいい♥

❺ 口角アップも叶うマッサージ♥
あごの裏に親指を入れて、両手の平を合わせるようにセット！ 親指のつけ根をしっかりフェイスラインにあてるのがポイント♥



❻ フェイスラインがシュッと！
目の下→頬が終わったら、フェイスラインを仕上げるよ　アゴから両耳まで、手をスーッと持ってくることで、シワがのびる♥

❼ おでこのシワよなくなれー♪
次はおでこをマッサージ♪　おでこは下から上に向かって手の指全体を使ってマッサージするよ♥　シワができないように優しく♪

❽ 首のシワもしっかり伸ばすよ
年齢が出やすい首元もちゃんと毎日ケア♥ 両手で首を包んで、下へ下へ流すように優しくなでるとシワができにくくなるみたい★

❾ デコルテを流すのを忘れずに♪
老廃物が溜まりやすい鎖骨は手の平全体を使って優しくマッサージするよ♪　左の鎖骨は右手を使って外へ向かってサッと流す

❿ 反対側も同じように流すよ
今度は反対側のデコルテをケアしていく♥ さっきと同じ要領で、左手で右側の鎖骨周りを刺激しながら外へ外へ押し流すよ♥

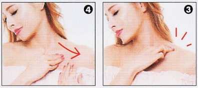
RIRIは頭皮～デコルテまでマッサージするのが日課♡

頭からデコルテまで血流やリンパの流れをよくすると、体も気分もスッキリするよ♥



❶ 固くなった頭皮をほぐす♪
頭皮が固くなっていると寝つきが悪くなる原因にもなるらしい💧　両手指のお腹を使ってこめかみから耳後ろ、頭頂部まで優しくも揉みほぐす♥

❷ 耳の後ろから首筋を通過♪
頭をひと通りマッサージしたら、耳たぶの後ろ→首筋に向かって指をゆっくり滑らせていくよ♪　クリームを塗りながらやるとよく滑っていい♥



❸ そのままデコルテへ移動♥
引き続き指のお腹をスーッと滑らせて、デコルテまで持ってくる★　鎖骨の上下あたりをぐりぐりと刺激しながら外に向かって流していくよ✧

❹ そしてワキまで流す！
デコルテからワキまで流していくよ♪　指のお腹を使って、グーッと刺激していきながら老廃物をワキの下に流していくイメージで滑らせる



久保七瀬さん
美容ブロガー（31歳／大阪府）
独身・子供なし

杏奈は両肩をぐるぐる回して重力に打ち勝つ！

肩甲骨をほぐすと、ダイエットやバストアップ、脂肪燃焼などいろんな効果が得られる♥



小原優花
専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし



❶ 片手ずつゆっくりスタート
あぐらをかいて、左手は腰にあてておく　手の甲が腰にあたるようにすると背筋が自然と伸びるので◎♪

❷ 腕は遠くに伸ばすイメージで♪
右手の甲をおでこにセットして♥　そこから大きく円を描くように腕を回していく♪ 背中はピンとキープ。

❸ 呼吸は深くゆっくり繰り返す♪
腕は大きく、肩甲骨を大きく開くようなイメージでぐるーっと回すよ♪　合わせて呼吸もゆっくり吐くよ★

❹ 右腕をぐるっと回して元の位置へ♪
ぐるっと回したら右手はお腹にあてておく♪ 続いて同じ感じで左腕も回すので、ここで一度呼吸を吐ききる★



❺ 今度は右手を腰にあてて★
そして左手はおでこに当てておく　背筋を今一度グッと伸ばしてスーッと深く長めに息を吸ってスタンバイ♪

❻ 手はできるだけ遠くへ向かって
肩甲骨を寄せることを意識しながら、大きな円を描くようなイメージで左手をぐるっーと回していくよ♪

❼ 引き続き肩を開いて腕を回す★
まだまだゆっくり、左手で大きな円を描いていくよ♪　肩を開くことを意識しながら腕を回すと気持ちいい♥

❽ これで１セット終了♥
呼吸しながらゆっくり回すと気持ちいいよ　静かな動きだけど、姿勢がよくなるし代謝がアップするの♥

奈々子は自分のサロンで光フェイスリフトを♡

年齢とともに気になる頬のたるみ…。週一のセルフケアで、重力に逆らっていくよ♪



光のリフトアップで小顔を目指します♪
私のサロン coco ♡ madonna で、週一ペースで光フェイスリフト♥　メイクの上からできて、痛みもないし、効果もすぐ実感できるの♥

乙はシワができない枕を愛用♡

寝返りがうてないデザインになってるから、ほうれい線ができにくくなるって聞いて購入♥

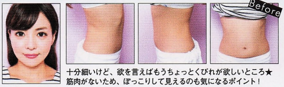


寝ている間も美容タイム♥
川口整体院で買った「ほうれい線ができないまくら」は、仰向けにしか寝られない枕だから、ほうれい線も首のシワもできないんだって

顔とお腹のたるみを通い放題のエステで改善できるか実証してきました♡

突然ですが…

話題の「じぶん de エステ」に潜入！　一体どれくらい効果があるか検証してみました♥



目立ったシワやたるみはないけど、本人いわく「肩が凝っていて首が短くなってる💧」とのこと！ ラジオ波で温めることで改善するかな♪

十分細いけど、欲を言えばもうちょっとくびれが欲しいところ★ 筋肉がないため、ぽっこりして見えるのも気になるポイント！



エラ周りが細くなったような印象♪　翌日は更に頬がキュッと上がってむくみもなかったみたい♥　少し首が長くなようにも見える

明らかに骨がくっきり浮き出てきた✧　心なしかくびれもハッキリして、ぽっこりした感じもなくなってきた。１回でこの効果♪

行ったのはココ♡　じぶん de エステ
㊟東京都新宿区新宿 3-1-26 新宿マルイアネックス 3F
☎ 03-6457-8848　㊎月～土 11 ～ 20:50(20:00 最終受け付け)、日、祝 11 ～ 20:15(19:30 最終受け付け)　㊡無休

料金はこんな感じ♡
1回 500 円から始められる都度払いから、月 5,980 円で通い放題のグリーンプランなどお好みで選べる♪　毎日通える、予約不要、定額で使い放題と自由！



❶ まずはお腹からあてていく
キャビテーションとラジオ波が一緒になったキャビラジ♪　脂肪を破壊して溶かしてくれる♥



❷ 続いて顔もリフトアップ✧
ラジオ波のフェイシャル用のマシンをあてるよ。鎖骨からあててリンパを流すのがコツ！



ときめくピンクな内装♥
定額料金で毎日でも通える超贅沢なスポット✧　自分でマシンをあてるから気楽だよね♥



寿リリカさん
会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘１人

乙のお悩み！

もう少し引き締まった肌に…！
筋肉があまりないので、たるんで見えがちなのが悩み💧　全体的にもうちょっと引き締まった印象にしたいです♥　顔も体も、もっとシュッとなったらいいな

考え方が変われば、それは自然と見た目にも表れる✧

おばさん化は気のゆるみからやってくる💧　ふとした言動だったり、考え方だったり…。意識さえすれば誰でも若返れます😉

PART 5 老けないための習慣♥

ファッションひとつで若くもおばさんにもなる！

あいはいつまでも好きな格好をする♡

年相応と言われるブランドじゃなくて、あえて109ブランドの服を着て心を若く保つよ♪



地味な服じゃ気分も老ける！

「若いかな？」ってブランドも全然着るよ😉　人が見たとき「似合うね！」って思われる見た目になればいいだけ♪



広島の看護学生（33歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

けいこはヒールを履く日を意識的につくる！

ラクなぺたんこ靴ばかりだと体だけじゃなく気もゆるんで、どんどんだらしなくなっていく一方…💧



"見られてる"という意識♥

ヒールを履くことでスタイルよく見えるし、「見られてるかも」と意識するだけで緊張感が出て、自然と背筋が伸びるのでオススメです♪

メリは旦那さんウケのいいスキニーでメス力アップ！

男性はボディラインが見えると裸を想像するみたい💕　シンプルにまとめるのがポイント！



体形がごまかせない服を♥

脚のラインが出るスキニーパンツに、トップスもシンプルでタイトなものを合わせてボディラインを出すよ！むやみに肌を出すより女っぽい。



言動や気持ちひとつで老けない人間に♡

メス力の伝道師、神崎メリが考えるおばさん回避術♡

見た目を磨くのはもちろんだけど、見た目をどれだけ飾っても言動がおばさんくさかったらもったいないよ！



その1 自分が盛れてた頃のメイクにしがみつかない！
顔つきは変わっていくんだから今の自分に合うメイクを見つけるべき！　一番大事なのは眉。眉を変えないアラフォーって多いんだよね…。

その2 太らない！（たるむ）ヤセない！（鶏ガラ）
太るとたるんで老けて見えるし、ヤセすぎるとハリがなくなってゲッソリ。理想は30歳前後のときの体重プラス2kgくらいがベストだと思う♪

その3 「もう年だから」とか死んでも言わない
言霊ってあるから、自分で「私、おばちゃんだから」なんて言っちゃダメ！　本当におばちゃんになる。第一まわりの人もどう扱ってイイか悩むし（笑）。

その4 キャミブラ着ない！デカパン履かない！
見えない場所にこそ気を使うべき！　下着に手を抜くのは女を捨てているのと同じ。ワキ毛がボーボーとか、そういう次元の話と一緒だよ！

その5 恥じらいを捨てない！
平気ですっぴんでいる、彼の目の前で着替える…。どんなにかわいくても恥じらいを捨てた女は、男性から見ておばさんに見えちゃうから注意したほうがいいよと思うよ。

その6 若さに嫉妬しない！
若い子がチヤホヤされるのは当たり前。嫉妬してケチつけるのはみっともない姿。見た目ばかりキレイになっても、その言動が加齢臭ぷんぷん！

その7 死ぬまでメス力を高める！
見た目も言動もすべてトータルで、結局はメス力を高めることが自分のためになるし、理想の自分でいるために必要な力だと思ってるよ♥

毎日のちょっとした積み重ねで美しくなれる♡

咲が365日行っている美容法のごくごく一部♡

キレイは毎日の努力の賜物！一発でキレイにはなれない。努力した分だけ結果が出る♪



その1 湯船は毎日！
お風呂タイムは美容の時間！　毎日湯船に浸かりながら発汗小顔マスクやパックしたり…バスタブの中でできる運動をして体を絞る♪

その2 エステやコルギに通う
自力では届かない部分のケアも手は抜かない！　リフトアップや毛穴の奥からお肌をキレイにしてくれるエステやコルギに通って美肌作り♪

その3 レーザートーニングとプラズマシャワー
シミやシワの予防はしていても、できてしまうもの。月一で新宿美容クリニックに行って、肌の調子を整えてる♥　キレイになるのがわかるよ♪

その4 週1のパーソナルと食事制限
朝一に酵素やプロテインをとったりサプリを飲んだりしてヤセやすい体質に♪　プラス、週1のパーソナルトレーニングで体をいじめ抜く！

その5 トキメキをみつける♡
何と言ってもトキメキに勝るアンチエイジングはない♥　好きな人がいなければ、映画でもなんでもいいからキュンとすることを見つけてる！

奈々は歩き方と座り姿勢に注意している！

立ち振る舞いがキレイだとそれだけで若く見えるし、だらしないと老けて見えるから注意！



背もたれに寄っかかるのもNG!

坐骨（お尻にある骨）を立てて座る。前かがみにならないように背筋を伸ばして、肩は外に開くように♥

背筋は伸ばして胸をはる！

線の上を歩くようなイメージを持って。目線は遠くに、重心は後ろに置くように意識するといい感じ♪

メスカブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

自分より老けてる人を見て安心しない。若い子を見て嫉妬しない。誰かと比べるんじゃなく、自分だけの価値観を持って。



テキトーにしない。自分を大切にする。
この世の中、努力が報われるとは限らないけど、
美容に関しては手間をかけたぶんだけ返ってくる♥

やればやるほど良くなるってわかってるのに
何もしないなんて、もったいないよね♪



元CA&英会話講師 杏奈さん（28歳／東京都）独身・子供なし



けいこは前髪を作って若く見えるように意識♪

シースルーバングが流行ったときに作ってみたら、若く見えると言われたので続けてます♪

お稽古サロン経営&講師 奈々子さん（32歳／愛知県）独身・子供なし



一緒におでこのシワも隠す！

周りの人に若くなったと言われてから前髪を作り中です♥　小顔に見える効果もあるし、おでこのシワもカモフラージュできるんです（笑）。

あいは背伸びストレッチでしなやかな体をキープ！

背筋が丸まってると老けて見えるし残念！
背伸びストレッチで猫背を解消するよ♥



❶ 伸びをしてリラックス♪

両手を頭の上で組んで、背伸びをしながら上に目一杯引っ張るだけ♪　縮こまった体が伸びるから、これだけで既に気持ちいい♥

❷ 左に倒してグーッと伸ばす

左側に上半身を倒しながら伸ばしていく♪ 体の右側が引っ張られていくのを意識。このときムリなら床にかかとをつけてもOKだよ♪

❸ 逆側も同じように伸ばしていく

右側に上半身を倒して伸ばすよ。息を吐きながら伸ばすとリラックス効果も★ 身ひとつでできるから、仕事の合間でもできそうだよね♪

奈々子はバレエストレッチとピアノで内と外から自分をケア♡

体はもちろん脳内も歳をとらないように♪ おばあちゃんになってもかわいらしくありたい♥



頭からつま先まで全身に効く！

二の腕に腹筋、太ももまで全身に効くポーズ。美しい姿勢にもなれる！　手の先まで意識することで美しい立ち居振る舞いになる♥



指を動かしてボケ防止♪

小学生の頃に習ってたピアノを復活させました♪ まだ早いかもしれないけど指を動かすことがボケ防止になると聞いて、頭の体操と思って♥

開脚で下半身の血流をスムーズに！

理想は180°開脚だけど、できる範囲で大丈夫♪　股関節が柔らかくなって開脚がしっかりできると、むくみにくくなったりメリットがたくさんあるよ♥

リリカは旦那さんにかわいいと言ってもらえることを喜びとして頑張っている♡

毎日「かわいい」って言ってくれるんです♥
感謝の言葉もくれる旦那さまで嬉しいです♪



その言葉が私の励みになる♥

女として見てほしいから、当たり前だけどメイクやおしゃれの手を抜かない♥　それがキレイでいられる一番の魔法かもしれません♪

杏奈は腰の下にタオルを入れて体をいたわる！

開いた骨盤を締めるのに効くのが骨盤枕！　内臓が元の位置に戻って代謝もアップ♪



1日5分でOKだから楽ちん♪

おへその真裏に枕がくるようにセット。力を抜いて仰向けで寝るだけ♪　5分がツラかったら、1分×5セットでもOKだよ！

CHIHAは普段の姿勢から気をつけている♡

スマホを見たりパソコン使ったり…現代人は前かがみになりやすいから肩甲骨を寄せる。



巻き肩が改善できる運動♪

両肩に両手をそれぞれ置いたらそこを軸にして、ひじを大きくぐるぐる回す♪ 後ろ回しと前回しの両方を10回ずつやるのがオススメ。

肩は常に開くようにするよ♪

肩が前方向に出て巻き肩になっちゃうと、勝手に猫背になるしお尻も下がるしだらしない！　逆に、肩を開けば背筋が伸びるよ♪

アゴも若干引いてる♪

上から一本の糸で釣られているようなイメージでまっすぐ立つ♪ 肩を後ろに開いて、肩甲骨を中央に寄せるようにするとキレイ。

「病気で流産の可能性が高い」覚悟した第二子妊娠・出産

いきなりで驚かせてしまったけど、沙世には3歳になる息子の他に、2歳の娘がいます。かけがえのない、宝物です♥

2人目の妊娠がわかって検診を受けたときに、「この子は生まれて来れないかもしれない。病気があって、流産する可能性が高いです」お医者さんからそう言われた衝撃は今もはっきり覚えてる。

その頃、沙世は息子のパパでもある男性と一緒に生活をしてた。「この人と結婚して本当にやっていけるだろうか?」「でも息子のためには当然パパがいたほうがいいし…」結婚と別れのはざまで、すごく悩んでる時期だった。

そんな中、不意にわかった妊娠とその子の病気のこと。それからはお腹の子のことで頭がいっぱいで、パパともいろんなことがすれ違って、関係性がどんどん悪くなっていったように思う。

ひんぱんに胎動を感じるようになった妊娠7カ月のとき。羊水検査でやっぱり病気があると確定したけど、その頃にはどんな結果であろうと、受け入れる覚悟はできてた。ただただ、無事に生まれてきてほしいと願う毎日だった。妊娠のことを人にも話しづらかったし、生きた心地がしなかった。

そして2015年7月、しーちゃんは無事に生まれてきた。生まれてみないと健康状態がわからなくて心配してたけど、沙世にそっくりな、元気すぎるくらいの女の子。病院には定期的に通ってるけど今のところとっても健康で、健康でいてくれたらそれだけでいい、心からそう思う。この2人に出会うために沙世が生まれてきたんだって、実感する日々だよ♥

子供2人のパパとは結果的に別れを選ぶことになって、これまで沙世のママに協力してもらって、生活を成り立たせてきた。希望の保育園になかなか入れなかったりして、九州のママに預けて自分は仕事で東京とを行ったり来たりするしてた時期もあった。けどようやく、この4月から2人そろって預けられる保育園が決まって、東京に居を定めて3人で頑張っていくことを決めた。だから、決意表明の意味も込めてこのタイミングで発表させてもらったよ。

子供を怒鳴ることもある ママだって息抜きが必要

子育てって、本当にきれいごとじゃすまない。朝だけ見たって、子供たちより先に起きて朝ごはん作って、起こして朝ごはん食べさせて、着替えさせて歯磨きして、保育園に向かう支度をさせて…それがちびっこモンスター2人ぶん。加えて自分の支度ももちろんあるから、本当に戦争!! 子供を怒鳴ったりケンカしちゃうこともしょっちゅう。睡眠時間も短いときは3時間とかだから、前よりちょっとやせたかな?(笑) 自分が動ける時間が少ないから、本当にネットで買い物ができる時代でよかった!

インスタでも発表したけど、親子出演させてもらったのはシングルで頑張るママの気持ちを歌った「WOMAN」という曲のミュージックビデオ。

これまでもSNSを通じて個別にママの相談に答えたりしてたけど、ますます相談されることが増えた。みんな状況はいろいろ違うけど、苦しんだり病んだりしてる。まじめな子ほど、頑張らなきゃって気持ちで自分を追い込んじゃってる感じがする。育児ノイローゼの悲しいニュースを耳にすると、心が痛む…。

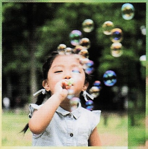
だから、批判も覚悟であえて言うけど、年中無休のママにこそ息抜きの時間が絶対に必要だと思う。苦しんでるママの子には、たまには自分を甘やかしたっていいんだよって伝えたい。沙世だって前から遠隔でもできる仕事を増やしたり、自分がいなくても仕事がまわる環境とかを考えて動いてきたけど、それでもやっぱり自分ひとりで仕事も家事も育児も…だと手いっぱいになっちゃうことがある。まだまだ人の手を借りたりしながらなんとかやってる状態だから、助けてくれる周りの人には感謝しかない。

沙世がこうして発言することで、日々歯を食いしばって、涙をこらえて頑張ってるママのみなさんに、少しでも笑顔が増えますように…♡



早川沙世
専属モデル(35歳/東京都)
独身・息子1人・娘1人

しーちゃん(2歳)





子供たちに出会えて
自分が生まれてきた意味がわかった
健康でいてくれたら、それだけでいい









しーくん（3歳）

今まで言えなくて、ごめんなさい——

私には、かけがえのない子供が2人います。

「実は息子の下に娘もいて、宝物が2人います——」。ひと足先にインスタでミュージックビデオへの親子出演とともに発表したのですでにご存じの方もいるかと思いますが、2児の母になっていた沙世。
今回の発表に至るまでにいろんな葛藤があったと言います。今あらためて、その経緯と心境をみなさんにお伝えします。

PHOTO_Hiroyuki Sato　HAIR_Anri Mitsuishi

ただ直径が大きければ良かった時代は終わり、なりたい印象やメイクによってカラコンを選んでます♥

お姉さん世代の私たちが選んだ 運命カラコン♥

今回はダークカラーヘアでも盛れる、ナチュラルテイストのカラコンを２種類セレクトしたよ♥　ママモードの日も女モードの日も、カラコンを使い分ければ簡単にモードチェンジできちゃう😉　いろんな顔を使い分けよう♥

PHOTO_Yoshinobu Bito　**HAIR**_Chiharu Koya　**MODEL**_Keiko



ハイトーンブラウンで決める良妻賢母の眼差し✧

Spicy Daily Eye

オレンジかかったブラウンと抜け感のあるデザインがオシャレに見せてくれる♪　着色直径が小さめだから媚びないクールな瞳に✧



茶フチ&ソフトカラーで夫専用のデートフェイス♥

Sweet Date Eye

瞳にすっとなじむ優しいブラウンで、お花のような模様が愛らしさをプラス✧　ナチュラルヘア & メイクとの相性もバッチリだよ★

使用したカラコンはこちら♥



ミッシュブルーミン ヴィンテージキャメル

ブラウン×オレンジで瞳がパッと明るくなる♪　派手にならないから普段使いしやすい♥

MAKE POINT



サッと直塗りして大人リップに変身✧

自然な血色感が出せる色を選んで、できる女にチェンジ★　メイベリン ウォーター シャイニーミルキー BE602



甘さ控えめにしたいけどベージュだと顔色が悪く見えてしまうので、自然なカラーで顔色が明るく見えるオレンジベージュが◎✧



目尻のアイラインを普段より少し長めにしてスパイシーな目元に。黒だときつい印象になるので、カラーはブラウンをチョイス★

プチプラな優秀コスメ♥

ペン先が細いライナーで目尻まで描きやすく、ダイソーで買えるのが嬉しい😉　エスポルール カラーアイライナー D



使用したカラコンはこちら♥



フェアリー ワンデー ドーリーブラウン

柔らかい色で優しい眼差しに。派手すぎず甘すぎないから、ダークヘアさんにオススメ♥

MAKE POINT



クリーミーなつけ心地✧

高発色でしっとりうるおうマットリップ♥　レブロン ウルトラ HD マット リップカラー 006 デボーション



見たままの発色で大人っぽくも愛らしいリップに♥　マットだけどメタリック仕上げで表面にシアー感があるから、優しい印象になる✧



カラコンのイメージに合わせてかわいらしい雰囲気にしたいから、チークはピンクに♥　楕円形で入れると子供っぽくならない😉

濃厚ピンクで糖度 UP ♥

細かいゴールドラメがキレイでツヤっぽい仕上がりに✧　CHANEL ジュ コントゥラスト 170 ローズグラシエ





全身はコレ♡

優作とはおうちデートが定番。優作好みのカジュアルめなワンピで無意味な時間を過ごす

A+Q

ワンピ着るにしてもこれくらいサラッとラフなのが優作の好み。「自分はコレ」っていうこだわりもないから、いつも人の意見に流されちゃうんだよね…。

杉並区浜田山在住

Day 1

朝4時。優作と一緒に、こうやってテレビ観るの好きなハズだった。だけど今はこの人を騙してるという罪悪感で楽しめない。悪いことしてるのわかってるのに何で私浮気をやめられないんだろう。

渋谷まで電車で20分

着まわしアイテム



A スリット入りで色っぽい着こなしに♥ ホルターネックワンピース¥6,990／RESEXXY 渋谷109店

B ゆるっと着られて楽ちんなのに女っぽい。肩あき花柄ワンピース¥9,900／SPIRALGIRL 渋谷109店

C 前を開ければ羽織的にも使える！ ベルト付きワンピース¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店

D コーデが寂しい日に使えて便利♪ かぎ編みドルマンカーディガン¥6,500／DURAS

E キャミとトップスのセット。別々でも使えるので重宝♥ 2WAYブラウス¥6,900／MIIA

F 1枚でも重ねてもかわいい♥ デニム地が夏っぽい✧ ビスチェ¥5,200／Bloomin

G 人気のラメTは絶対におさえておきたいアイテム！ ラメTシャツ¥1,750／神戸レタス

H 定番の1本♥ デニムパンツ¥12,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）

I ハデっぽさが出せる発色が◎。ベルト付きタイトスカート¥5,900／ROYAL PARTY



J ロゴのみのシンプルなデザインがかわいい♪ キャップ¥2,900／RASVOA 渋谷109店

K 小さめサイズの柄スカーフはアクセ代わり的な感覚で使える。スカーフ¥731／神戸レタス

L 涼しげなクリア感と形が◎！ サングラス¥3,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

M どんなコーデとも相性がいいサッシュベルト♥ ベルト¥3,500／SPIRALGIRL 渋谷109店

N お仕事用に便利なスクエア型♪ リングハンドルバッグ¥8,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

O 小ぶりなサイズが◎♥ ちょっとしたお出かけに♪ チェーンバッグ¥11,500／DURAS

P コーデのアクセントに使えるデザイン♥ 花柄チェーンバッグ¥1,842／神戸レタス

Q コーデが一気に華やかになるグリッター感✧ ラメパンプス¥21,000／Riina couture

R パンツにもワンピにも合う万能なデザイン！ シルバークリアパンプス¥5,900／R&E

S 1足は持っておきたいシンプルなアイテム♪ スニーカー¥4,700／VANS（VANS JAPAN）

自動車整備工場の事務員月収20万円♥



Day 2

「もういいや」って思ったり「やっぱり好き」ってなったりの繰り返しが続いてる

F+H+K+L+N+R

優作は甲斐性なしだから、もう別れようって思うときがある。それでもやっぱり手放せなくて、今日も優作好みのデニムコーデをしちゃう…。パールフープピアス¥1,900／DURAS



Day 3

会う約束なんてないけど今日は光彦好みのレディスタイル♥

E+I+O+Q

もうひとりの彼、光彦は優作よりお金はあるけど仕事命みたいな人。忙しくなるとよくほっとかれるなぁ。LINEすら来ないし。クリアピアス¥1,900／BARAK 渋谷109店



Day 4

彼氏が2人もいるって贅沢なはずなのに満たされない…柄ワンピで気分転換♪

B+D+M+O+R

優作はもともとマメじゃない。光彦は多忙。私、雑に扱われてる? 恋愛系の本を読んで恋愛上手になろうっと♪ ゴールドピアス¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店



Day 5

まだ給料日まで15日もあるのにお金がない！ 節制する日はコーデも無駄なくシンプルに

C+E+H+K+N+Q

お金がないと不安。ずーっとお金のことばっかり考えちゃう。ネックレス¥1,800／RASVOA 渋谷109店 ウォレット¥6,980（EC限定販売）／EGOIST ルミネエスト新宿店



Day 6

彼氏が2人ともあんまり連絡くれない！ 唯一自信のあるお腹を出して自我を保つ★

D+F+H+K+O+Q

浮気ってもっと忙しいと思ってた。なのにヒマで悲しい♢ 手抜きに見えないデニムコーデで出社★ ピアス¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店 ネックレス¥2,940／GYDA 渋谷109店



彼氏が2人——。

自分の心を満たすために
2人の彼氏と同時進行。
でも相手によって着る服変えなきゃだから
お財布がしんどい！

お金と恋愛の31日間着まわしSTORY

自分の中の不安や自信のなさを埋めるため、２人の彼と同時進行でつきあっている佳那子。それぞれの“理想の彼女”を演じるため、必要な私服が増える。一方は女っぽい格好が好きで、片方はカジュアルな格好がタイプ。お財布も、この先の人生もすべてがピンチな着まわしカレンダー。



Day 7

A+H+J+L+P+S

日曜だってのに誰からも連絡ないし。女子力が地の果てまで落ちてすっぴんで渋谷を徘徊

ワンピの下にデニム履くとオシャレに見えるし楽ちん♪ しかし金欠だからお買い物もできやしない！　チョーカー￥1,580／EGOISTルミネエスト新宿店



Day 8

C+E+K+O+R

昨日はいいことなかったな。月曜だし会社すっごく嫌だけどむりやりエナジー補給しよ♪

バッキバキに目がさめる！ とは言えヤル気はないから早く帰りたい！　ターコイズネックレス￥2,490／GYDA渋谷109店　レザーバングル￥3,500／DURAS



Day 9

仕事ダルすぎる！　でも他にやりたいこともないから悩む

もうアラサーなのに私には目標も何もない…。本当に私って仕事も恋愛も中途ハンパ。ピアス￥1,900／DURAS



Day 10

B+N+Q

F+G+I+P+Q

やっと光彦からLINEが来た♪ 明日会うことになったよ♥ るんるんワンピで出勤！

最近イライラしてたから、お気に入りのワンピで自分を癒やしてる♪　クリアピアス￥1,900／BARAK 渋谷109店　レザーバングル￥3,500／DURAS

Day 11

光彦は、優作と違って大人でお金持ち。見た目も悪くないんだけどバイバイして一人になるとホッとする。私たち、相性悪いのかな…。

全身はコレ♡

D+E+I+P+Q

仕事帰りに六本木デート♥ 光彦に会う日はホメられたいから女っぽいコーデが鉄則♪

色気！みたいなコーデが光彦の好み♥　カーデをズルっとさせて色気2割増し♪ パールフープピアス￥1,900／DURAS　ターコイズネックレス￥2,490／GYDA渋谷109店

あらすじ♡

仕事に対してやりがいや夢を見つけられない事務員の佳那子。自分を満たすために同い年の優作、8コ上の光彦ふたりとつきあっている。罪悪感はあるがやめられない。貯金は2万。



PHOTO_Yoshinobu Bito　STYLING_Tomomi Tanuma　HAIR&MAKE_Yuko Nozaki　EDIT&TEXT_Marika Koizumi　MODEL_Kanae Sugiyama,RHEEKUN　THANKS_Michie Fukumura

※このお話はフィクションです。杉山佳那恵のエピソードではありません♥

Day 12



明日は休み。今夜は優作と会わなくちゃ。優作は楽だけどお金がないし結婚とか考えられないんだよなぁ。

全身はコレ♡

G+H+M+N+Q

優作の好みと言えばデニムがテッパン！ ベルトでスタイルUPしなきゃ！

ヘアバンド¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　クリアピアス¥1,900／BARAK 渋谷109店　レザーバングル¥3,500／DURAS

Day 13



A+C+O+R

隠し事って疲れる！　お金ないけど買い物でストレス発散しないと生きていけない♪

お買い物はクセのないコーデが吉♪ ハーフムーンピアス¥2,500／DURAS

Day 14



H+J+L+O+T+U

日曜は友達とプール♪　一目ボレしてカードで買った水着を早速着ようっと♥

女友達って気使うから微妙に疲れちゃう💧　ビーズピアス¥2,500／DURAS

{追加アイテム}

T　水着¥16.500／rienda suelta（バロックジャパンリミテッド）

U　色が◎♥　厚底サンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

Day 15

D+E+I+N+R

出勤早々もう帰りたい月曜日。パキっとしたピンク着てテンションを上げてみる

フープピアス¥1,990、ネックレス¥2,990／ともにGYDA 渋谷109店

Day 16

F+L+N+Q+V+W

鬱を吹き飛ばすために昨晩は魔法のカードでお買い物♪　こんなだから一生貯金できない💧

ハーフムーンピアス¥2,500、レザーバングル¥3,500／ともにDURAS

{追加アイテム}

W　雰囲気を出したいときに♪　ベレー帽¥4,990／GYDA 渋谷109店

V　ゆるっとしたシルエットでハクが出る✧ 花柄ワイドパンツ¥8,500／DURAS

Day 17

G+I+O+U

最近モヤモヤが止まらない…退勤後にパチンコ行ったら少し勝ってハッピー♪

ギャンブル好きなところは彼2人に内緒♪ ハーフムーンピアス¥2,500／DURAS

Day 18

A+G+K+O+S+W

優作とケンカ💧　お金貸してるのに返してくれないんだもん！　ストレス発散!!

カフェインとってイライラ排除。せっかく優作好みの服着たのに意味なかった！

Day 19



優作にイライラしたら光彦で発散！　夜はデート☺ とは言え、光彦も最近会ってくれないな。飽きられたのかな。

{追加アイテム}

X　フェミニン♥ オフショルブラウス¥3,900／Delyle NOIR 渋谷109店

Y　四角いフォルムがかわいい♪ ショルダーカゴバッグ¥7,900／MIIA

全身はコレ♡

R+V+X+Y

穏やかな1トーンコーデで光彦を刺激しないおっとり癒やし系を意識した日★

パールフープピアス¥1,900／DURAS　ネックレス¥2,990／GYDA 渋谷109店　レザーバングル¥3,500／DURAS

Day 20



優作のお財布に風俗のポイントカードを発見！ 私にお金返さないで風俗行ってんじゃん…。

全身はコレ♡

G+H+J+P+S+T

コインランドリーに来てる子の中で私が一番かわいくいたい空回りのマウンティングコーデ！

近所に洗濯しにフラッと♪…のハズがまさかの事実発覚に震える！　黒バングル¥1,833／3rd Spring

Day 21



借金しといて風俗行く男はムリ。居心地良かったけど優作のLINEブロック&着拒完了

全身はコレ♡

A+E+O+U

ひとりで大きな決断をする日はそっと背中を押してくれる静かなブルーが気分！

家にひとりでいると悩みこんじゃうから、あえて外に出て勢いのままに優作をブロック…。

Day 22

C+D+E+R+Y

ただでさえ仕事が憂鬱な月曜日。彼氏が減って余計ツラ…レディなワンピでなんとか出勤。

ヤル気がなくてもそうは見せないキレイめワンピが主役♪　クリアピアス¥1,900／BARAK 渋谷109店

Day 23

I+K+M+N+Q+X

そして金欠！　恥ずかしいから会社の片隅でカップ麺をひとりひっそりとすすってるよ。

彼氏に見られたくない姿★ ハーフムーンピアス¥2,500／DURAS

Day 24

E+H+R+Y

ストレスからか食欲が暴走！ 出勤途中に歩きながらコンビニおにぎりいただきます！

ピアス¥1,900／DURAS　ネックレス¥1,800／RASVOA 渋谷109店　バングル¥3,500／DURAS



Day 25

金欠がひどい。あと、せっかく優作を切ったのに最近光彦にも会ってなくてモヤモヤする！

F+G+N+U+V+W

光彦に100%で愛されないと無理。普段はしない気持ち甘めなコーデで自分をごまかすの術。ボールチェーンネックレス￥1,800／RASVOA 渋谷109店

Day 26

ていうか昨日から光彦に送ったLINEが既読にならない！　もうメンヘラ発症寸前💧

H+K+L+U+X+Y

光彦LINEブッチ事件のせいで、優作用だったデニムを無意識のうちに選んで履いてきちゃった！　ピアス￥1,900／DURAS

Day 27

むしゃくしゃして突発的に女子会へピンクで女子力高そうに見せるの♥

C+E+I+R+Y

まったく身が入らない女子会。品ある露出で色気ありますアピールを♪　ハーフムーンピアス￥2,500／DURAS

Day 28

おごりと聞いて飲み会へ！　光彦へのイライラをアルコールで流す♪

B+D+H+O+R

酔って転んでもOKなようにワンピの下にデニムを仕込む♪　今夜はとことん酔いどれたい♥　ピアス￥1,990／GYDA 渋谷109店

Day 29

カードの明細が来てガクゼン！やばい来月生きていけないかも💧

D+E+H+R+Y

ショックすぎて何も考えられなかった…。シンプルコーデで平静を装うよ。ウッドロングネックレス￥2,580／EGOIST ルミネエスト新宿店

Day 30

既読にはなったけど光彦から返事がない!!捨てられるのとかムリ！　イライラ…

C+E+O+R+V

フラれるのってプライド的に許せない。ストーンフープピアス￥1,990、ネックレス￥2,990／ともにGYDA 渋谷109店　黒バングル￥1,833／3rd Spring

Day 31

むしゃくしゃして優作に

連絡したら「来いよ」って言われて

向かうことに。頼まれたお酒とタバコまで買って、私いったい何してるんだろう。

でも誰かがそばにいてくれないとムリすぎて死にそう。

全身はコレ♡

A+D+P+Q

1秒でも早く逢いたい！　アレコレ考えなくても成り立つコーデで優作の元へ！

電話を切った瞬間家を飛び出した。優作に会ったらまた罪悪感に襲われるって分かってるのに…。クリアピアス￥1,900／BARAK 渋谷109店

to be continued...





自然、でもSNS映えも狙いたい!!

なりたい自分になる♥

6変化!!　あなたのなりたい顔はどれ？

PHOTO_Ken Ogawa (will creative)　HAIR&MAKE_Kaori Otsuka (SCMA)　MODEL_Yuuka Obara



DIA 14.2mm～14.8mm　1year　度あり　度なし　選べる6TYPE　各3,780円





世の中ナチュラル流行りだけど、盛れてないと意味がない!! 至近距離で

EMMA COLORで

なりたい印象と切っても切り離せないカラコン♪ 直径も柄もいろいろの 6 種類のカラコンを優花が着け比べして





度あり・度なし カラーコンタクト **エマカラー**

EMMA COLOR

http://emma-color.com

エマカラー カラコン 検索

BASE MAKE ベースメイク部門

「アイメイクより肌づくりに時間をかける」というお姉さんが多数！　デパコスからプチプラまで、薄づきなのにカバーできるコスメがランクイン✧　そろそろ厚塗り肌は卒業しましょ😊

ファンデーション



★モデル使用

1位 MISSHA
シグネチャー エッセンスクッション ファンデーション No.23
¥1,833／ミシャジャパン
「ツヤ肌になれるし安い😊」（ななさん／31歳）「クッションなのにカバー力がある😊」（りーさん／34歳）「SPF50+/PA+++で日焼け防止にもなっていい♪」（綾香さん／26歳）



2位 カネボウ コフレドール
ヌーディカバー モイスチャーリクイド UV
¥3,500（編集部調べ）／編集部私物
「日本人の肌に合うしカバー力もある！」（慶子さん／29歳）「乾燥肌でもツヤっぽく仕上がる✧」（苺さん／33歳）「指で叩くように重ねるとシミが消える！」（愛さん／35歳）

化粧下地

1位 RMK
メイクアップベース
¥3,700／RMK Division
「これが下地!?　ってくらい肌が均一に補正される😊」（まめさん／33歳）「浮気してもこれに戻っちゃうくらい愛用♡」（ひかるさん／36歳）「ヨレにくい♪」（真由美さん／30歳）



2位 ソフィーナ プリマヴィスタ
皮脂くずれ防止 化粧下地
¥2,800（編集部調べ）／花王
「毎年、春夏の化粧下地はコレ！　本当にくずれない!!」（りえさん／33歳）「小鼻あたりがすぐヨレる肌質だったけどテカリが少なくなってメイク直しもラク😊」（あかねさん／33歳）



コンシーラー



1位 KATE
スティックコンシーラー A ナチュラルベージュ
¥800（編集部調べ）／編集部私物
「スティックタイプで塗りやすい♪　プチプラなのにカバー力も高い😊」（弥生／26歳）「何度もリピしてる♡」（しおりさん／29歳）

2位 24h cosme
24 ミネラルスティックファンデ 02 ライト
¥1,800／ナチュラピュリファイ研究所
「肌の負担が少なくてちゃんとカバーできる😊」（咲さん／32歳）「肌にちゃんと密着してる感がある！」（雪さん／28歳）

シェーディング

1位 CANMAKE
シェーディングパウダー 03 ハニーラスクブラウン
¥680／井田ラボラトリーズ
「こめかみ＆おでこの生えぎわにしっかりのせて小顔にする😊」（あやさん／32歳）「コスパ最強♡　肌なじみもすごくいいよ！」（未来さん／26歳）



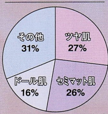


2位 M·A·C
ミネラライズ スキンフィニッシュ／ナチュラル ミディアムダーク
¥4,500／M·A·C（メイクアップ アート コスメティックス）
「何度リピートしたかわからないぐらい使ってる（笑）」（零さん／30歳）「なかなかなくならないし、自然な凹凸を出してくれる✧」（エマさん／32歳）

2018年上半期　姉的 MAKE NEWS

3大人気肌はコレ!!

Qなりたい肌は？





シミひとつない陶器のようなドール肌は根強く人気😊（根本弥生）



厚塗りでもツヤでもないセミマット肌で美人ムード✧（小原優花）



光をまとったようなツヤ肌は華やかで目を引く✧（真優川 咲さん）

お姉さん354人が本当に使ってる
溺愛コスメだけを厳選してお届け♡

コスメ大賞



デパコスからドラコスまで

2018年上半期 姉ageha ベスト

姉 ageha の公式 SNS、そして誌面に出てるお姉さんモデルにアンケートを募って 2018 年上半期のコスメ大賞を発表✨ 人気ヘアメイクのベスコスや最新ニュース、そしてNEXT トレンドまで美容情報が盛りだくさん

人気ヘアメイクの2人にもベスコスを聞いてみた！

JunJun さん
TV や雑誌などで活躍する人気ヘアメイク。ビューティーインフルエンサーとして注目を浴び、Instagram のフォロワーは約 36 万人も!!

のざきんぐさん
専属モデルからのご指名が多い敏腕ヘアメイク。ナチュラル系～モード系まで、確実にキレイにしてくれると編集部の信頼も厚い♡

のざきんぐ ベスコス

下地・日焼け止め・ファンデ・美容液・ブルーライトカットをしてくれる優秀コスメです♡

ナチュラグラッセ
メイクアップクリーム N 01 シャンパンベージュ
¥3,000（編集部調べ）／ヘアメイク私物

JunJun ベスコス

まるで光を浴びてるようなツヤを叶えてくれる下地✨トレンドのツヤ肌が作れちゃう♪

M·A·C
ストロボクリーム ピンクライト
¥4,500／M·A·C（メイクアップ アート コスメティックス）

厚塗りは老ける💧
目指したいのは
息をしている肌♡

専属モデル（35歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

ハイライト

1位 CANMAKE
ハイライター No.01 ミルキーホワイト
¥550／井田ラボラトリーズ

「鼻筋をスーッとなでるだけでしっかり高くなる✨」（志穂さん／24 歳）「ほんのりパールがほどよくメリハリ!」（フミさん／31 歳）「お値段以上♡」（由香里さん／33 歳）

2位 イプサ
デザイニング フェイス カラーパレット 101PK
¥5,800／イプサ

「白肌なのでふんわり色づくものが欲しかった♡ リピ買いコスメです」（美希さん／31歳）「チーク・ハイライト・シェーディングが全部入ってて使いやすい」（せいらさん／27歳）

3位 イヴ・サン ローラン
ラディアントタッチ No.2
¥5,000（編集部調べ）／編集部私物

「クマ・ほうれい線など小ジワの出やすい場所のハイライトに使うといい」（ももさん／27 歳）「これがないと外に出られない💧」（圭さん／34 歳）

フェイスパウダー

1位 CHANEL
プードゥル ユニヴェルセル リーブル 20 クレール
¥6,300（編集部調べ）／編集部私物

「顔のトーンを合わせてくれて陶器のような肌になる♡」（ゆまさん／27 歳）「マット肌の定番♪ 薄づきなのに毛穴レスになってキレイ」（まりなさん／33 歳）

2位 コスメデコルテ
AQ MW フェイスパウダー 11 luminary ivory
¥5,000／コスメデコルテ

「@cosmeのクチコミを見て買いました♪ 今っぽいツヤ肌に仕上がります✨」（葉月さん／29 歳）「細かいラメで肌がイキイキします♡」（涼さん／27 歳）

3位 CANMAKE
マシュマロフィニッシュパウダー MO マットオークル
¥940／井田ラボラトリーズ

「ミラノコレクションに激似と聞いて購入したらサラサラしててツヤも出た✨」（あこさん／30 歳）「肌がキレイに見えてコスパもいい♪」（レミさん／27 歳）

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

EYE MAKE アイメイク部門

ファッション、季節、シーンによってコロコロ変えたくなるのがアイメイク✧ アイメイクはプチプラ派のお姉さんが多かったよ！ ただ、アイシャドーだけはデパコスって声もありました





デパコス 1位

ジルスチュアート

シマークチュールアイズ 01 timeless amethyst

¥5,000／ジルスチュアート ビューティー

「仕上がりのキラキラ感が好き✧」（マチルダさん／34歳）「かわいさと色っぽさが共存してる感じ♡」（ERIKAさん／31歳）「見た目のかわいさがダントツ!!」（ちかさん／27歳）



デパコス 2位

ルナソル

スキンモデリングアイズ 01 Beige Beige ¥5,000（編集部調べ）／編集部私物

「取れない、ヨレない、崩れない」（佳那恵／33歳）「ベージュの発色が絶妙。上品なラメとツヤがさすが✧」（RIKOさん／29歳）

デパコス 3位

ADDICTION

ザ アイシャドウ 031

¥2,000／アディクション ビューティ

「発色のよさ、夜までしっかり長持ち♪」（まなかさん／31歳）「シャドーベースとして使うとツヤまぶたに✧」（mikaさん／29歳）





メイクアップレボリューション

アイラブ メイクアップ アイラブチョコレート ゴールデンバー

¥2,200（編集部調べ）／ヘアメイク私物

絶妙なベージュブラウンの豪華パレット✧ 板チョコのパッケージも女子ウケいいよね♡



M·A·C

クリーム カラーベース インプロパー コッパー

¥3,200／M·A·C（メイクアップ アートコスメティックス）

どんな肌色の人にも使えて肌なじみのいいクリームベース。陰影が出て美人度増します！

アイシャドー



プチプラ 1位

KATE

ブラウン シェード アイズ N BR-4

¥1,200（編集部調べ）／編集部私物

「捨て色なしで使い勝手いい！ ケイトは発色がいいよね♡」（まこ受付さん／32歳）「イエベ肌の私に合うオレンジブラウンが気に入った♪」（琴音さん／27歳）



プチプラ 2位

CANMAKE

パーフェクトスタイリストアイズ No.17 プリンセスブーケ

¥780／井田ラボラトリーズ

「粉飛びしないし、主張しすぎないピンク×ベージュがかわいい♡」（白桃さん／31歳）「控えめなラメ&発色がすごく使いやすい」（ひめにゃんさん／27歳）



プチプラ 3位

リンメル

ショコラスウィート アイズ 015

¥1,600／リンメル

「粉飛びしないし、ラメが細かくてキレイ✧」（NEOさん／22歳）「チョコレートの匂いがしてメイクする時にうれしくなっちゃう♡」（KEYさん／31歳）

カラーコンタクト

1位

ラヴェール

アッシュグレージュ

1箱10枚入り¥1,600／T-Garden

「ほどよいフチと絶妙な発色が他にない」（美咲さん／33歳）「倖田來未が好きでつけてみたらミステリアスな雰囲気にハマった♡」（えりにゃさん／26歳）



2位

バンビシリーズ

ショコラ

1箱10枚入り¥1,600／T-Garden

「度ありもあるし、黒目がちな瞳になって昔からリピート♡」（りえさん／33歳）「浮気しても必ず戻っちゃうってくらい盛れる」（YUUさん／27歳）



3位

メルシェ

ハニーミルク

1箱2枚入り¥1,680／T-Garden

「ハーフっぽい目になれるし、ほんのりフチがあるから怖くならない♡」（婆ななさん／40歳）「1カ月使えてこのコスパならいい♪」（うさまるさん／25歳）



2018年上半期 姉的 MAKE NEWS

下ラインを引かずに抜け感を出すお姉さんが増えた！



下ライン&下つけまをやめたら一気に大人っぽくなった♡ 目に抜け感が出る（早川沙世）



上ラインはしっかり引きたいけど下はシャドーだけでメリハリを出してる♡（杉山佳那恵）

アイライナー

1位

KATE

スーパー シャープ ライナー EX BK-1

¥1,100（編集部調べ）／編集部私物

「黒の色が深くて描きやすい♪」（弘美さん／26歳）「にじみにくいから一日中出かけても大丈夫」（クリステルさん／29歳）



2位

メイベリン

ハイパーシャープ ライナー R BK-1

¥1,200／メイベリン ニューヨーク

「極細だから目頭や粘膜に引きやすい」（ルイさん／25歳）「浮気なしでずっと使ってる定番コスメ✧」（リリーさん／29歳）

3位

ラブライナー

ラブ・ライナーペンシルミディアムブラウン¥1,200（編集部調べ）／編集部私物

「下まぶたの目尻に引く用で愛用してる♡」（るるさん／27歳）「ぼかしやすくて描きやすいからヘビロテ♪」（愛奈さん／33歳）

アイブローマスカラ

1位 ヘビーローテーション
カラーリングアイブロウ 01 イエローブラウン
¥800／KISSME
「自まゆが太くてもしっかり明るくなるから好き♪」（ちぃさん／31歳）「明るいヘアカラーに似合う眉マスカラは絶対コレでしょ😉」（愛華さん／26歳）

2位 KATE
3D アイブロウカラー LB-02
¥850（編集部調べ）／編集部私物
「脱色したようにしっかり染まる😉」（果那さん／29歳）「ブラシの先端が細くなってるから毛が少ない部分も塗りやすいよ♪」（真依果さん／26歳）

3位 メイベリン
ファッションブロウ カラードラマ マスカラ ナチュラルブラウン
¥1,000／メイベリン ニューヨーク
「色のバリエが豊富だから自分のヘアカラーに合わせられる♪」（るーさん／29歳）「発色がいい！ カーブブラシが塗りやすいよ」（michiさん／27歳）

アイブローペンシル

1位 ビボ ★モデル使用
アイフル マユズミ A ライトブラウン
¥400／エリザベス
「何本リピしたかわからないぐらい色味最高♡」（ぴのちゃんさん／26歳）「金髪好きの私に似合う眉ペンシルはこれしかない（笑）。なくては困る相棒♡」（sweetberryさん／30歳）

2位 インテグレート
アイブローペンシル N BR741
¥700（編集部調べ）／資生堂
「細かいところに描き足しやすい細さと繰り出し式がうれしい♡」（なりさん／30歳）「芯の硬さがいい感じ」（ユウキさん／29歳）

3位 KATE
アイブロウペンシル N LB-1
¥550（編集部調べ）／編集部私物
「アッシュカラーに似合うと思う😉」（加奈子さん／27歳）「朝描いた眉尻が夜までちゃんと残ってる！」（さとうの嫁さん／34歳）

Q「まゆげのお手本にしたい」芸能人は？

1位 浜崎あゆみさん
2位 石原さとみさん
3位 深田恭子さん 長谷川 潤さん

1位の浜崎あゆみさんは「髪とまゆげの色が絶妙♡」という声が多数。2位の石原さとみさんと3位の深田恭子さんは優しいアーチ型細眉、芯の強い美人太眉として長谷川 潤さんもランクイン✧

マスカラ

1位 フローフシ
モテマスカラ TECHNICAL 3 ブラック
¥1,800／フローフシ
「下まつげはこれで塗るとキレイ✧ パンダ目にならない！」（真理さん／32歳）「本体が短いからメイク直し用ポーチに入って便利♪」（里沙さん／28歳）

2位 オペラ
マイラッシュ アドバンスト 01 漆黒
¥1,000（編集部調べ）／編集部私物
「美容系YouTuberがオススメしてて買ったらよかった😉」（メルさん／29歳）「簡単にお湯でオフできる♪」（のんちゃんさん／31歳）

3位 エチュードハウス
ラッシュパームカール フィックス マスカラ 1BK
¥1,389（編集部調べ）／編集部私物
「汗をかいても落ちないから夏が楽しみ♪」（彩音さん／28歳）「カールの持続性が高い✧ パンダ目にならない！」（エリさん／25歳）

アイブローパウダー

1位 KATE
デザイニング アイブロウ 3D EX-4
¥1,100（編集部調べ）／編集部私物
「みんながよく使ってて買ってみたら自然な発色にハマった♡」（美鈴さん／26歳）「とにかく自然」（くりぼーさん／28歳）

2位 ヴィセ
リシェ カラーリングアイブロウ パウダー BR-1
¥1,200（編集部調べ）／コーセー
「やや濃いめの太眉を作るのにちょうどいい😉」（春香さん／33歳）「アクセントカラーを混ぜると色が変わる！」（杏さん／26歳）



実はまゆげやまつげって、その人のキャラが出るよね♡

専属モデル 加賀美早紀（33歳／東京都）既婚・子供なし

つけまつげ上

1位 Diamond Lash
シークレット eye
¥1,400／SHO-BI
ヒロイン eye
¥1,400／SHO-BI
「まつエクで出せないボリューム♡」（あちゃさん／25歳）「休日にヒロインeyeを目尻1束カットしてつける」（真希子さん／34歳）

つけまつげ下

1位 ドーリーウインク
アイラッシュ No.5 リアルヌード（下まつげ用）
¥1,200／コージー本舗
「軸がクリアで一番自然な下つけま♡」（ちゃんあこさん／28歳）「目のタテ幅が盛れるのはリアルヌードのおかげ😉」（花さん／25歳）

2018年上半期 姉的 MAKE NEWS
まつエクが主流に♡



上だけまつエクをしてるよ。朝のせわしいワーママにとってお助け美容✧（神崎メリさん）



上200本、下40本のプレミアムセーブルをたっぷりつけてノーメイクも◎！（美咲さん）



専属モデル（35歳／東京都）
独身・息子1人・娘1人
早川沙世

ぬくもり、ツヤ、血色感。
健康美が欲しいお年頃♡

CHEEK&LIP
チーク＆リップ部門

お姉さん世代が手を出しやすいカラーコスメといえばチーク&リップ♡　チークは血色がよく見えるもの、リップは色持ちがよくてボリュームUPするタイプが絶大な人気です😊

チーク

1位 M·A·C
シアトーン
ブラッシュ ピーチ
¥3,200／M·A·C
（メイクアップ アート
コスメティックス）
「コーラルピンクで血色がよく見える。誰でも似合う色だと思う♪」（あやたんさん／27歳）「持ちがいいからデパコスでもコスパ◎！」（薫さん／33歳）

2位 CANMAKE
パウダーチークス
No.PW36
フレンチローズ
¥550／井田ラボラトリーズ
「肌に透明感が出るチーク♡　つけると白肌感がUP😊」（まりえさん／30歳）「ブラシがやわらかくて発色◎♪」（歩さん／25歳）

3位 ヴィセ
リシェ
フォギーオン
チークス PK801
¥1,500（編集部調べ）
／コーセー
「見たまんまの発色！かわいい色♡」（さゆりさん／26歳）「ほっぺにツヤ玉が出るところが好きです✨」（かなんさん／30歳）

流行のストロボ肌に仕上げてくれるミックスチーク。ほどよく色づいて肌なじみも◎！

のざきんぐベスコス

メイクアップレボリューション
アイラブ メイクアップ
ブラッシングハート
ピーチキーン
¥1,400（編集部調べ）／
ヘアメイク私物

グロス

1位 ディオールアディクト
リップ
マキシマイザー 001
¥3,600（編集部調べ）／編集部私物
「唇のシワがなくなってぷるっぷるになる♡」（あゆさん／34歳）「このツヤ感は他では出せない😊」（まちゃさん／38歳）「何年もリピ！」（panさん／25歳）

2位 INFRACYTE
ラシャスリップス #325
¥7,500／PRSS.Japan
「自分のクリニックでも販売するくらい驚きの効果です✨」（美和子先生／36歳）「ヒアルロン酸効果で時間がたつとぷっくりする😊」（乙さん／28歳）

3位 ジルスチュアート
フォーエヴァー ジューシー
オイルルージュ ティント 07
¥2,800／ジルスチュアート
ビューティー
「食事した後でも色が残ってた✨」（光さん／34歳）「ジルの香りが好き♡　パッケージもかわいくてしあわせ😻」（姫奈さん／26歳）

RMK
リップジェリーグロス 10 ピーチ
¥2,200／RMK Division

JunJun ベスコス

肌なじみがよくてほどよいツヤ&血色がいい✨　撮影でモデルさんによく使うグロス！

リップ

1位 イヴ·サン ローラン
ヴォリュプテ ティントイン
バーム #6
¥4,300（編集部調べ）
／編集部私物
モデル使用
「ツヤが出てボリュームが出る♡」（サリーさん／32歳）「保湿も色持ちも叶えてくれる😻」（綾乃さん／24歳）「ティントなのに高発色♡」（恵子さん／33歳）

2位 CHANEL
ルージュココ 432
¥3,900（編集部調べ）／
編集部私物
「色づきがよくて持ちがいい！」（ミニーさん／31歳）「CHANELのルージュココは大人の女って感じが好き♡　もちろん色も最高😊」（麗子さん／36歳）

3位 ディオールアディクト
アディクトリップティント 881
¥3,600（編集部調べ）／編集部私物
「青味ピンクが好きならオススメ♡」（サリーさん／32歳）「色持ちがよくてティントなのにしっかりと発色もしてくれる♪」（エリカ嬢さん／27歳）

2018年上半期　姉的 MAKE NEWS
色持ちするティントにみんな夢中♡



ほどよいツヤと透ける色味がナチュラル✨　落ちにくいからデートにも😊（青木りえさん）



オペラのリップティント05が好きです😻　ご飯の後でも色持ちしててうれしい！（けいこ）

HAIR & BODY
ヘア＆ボディ部門

ヘアケアはオーガニックや好きな香り、そして置いた時にも
おしゃれなパッケージがお姉さんに人気高め😊
ボディケアは長年愛用しているコスパのいいものがランクイン♪

シャンプー＆コンディショナー

1位「フラワーブーケの香りがたまらない✨」(eriさん／32歳)「浴室に置いてもおしゃれなパッケージがうれしい♡」(マイさん／32歳)、2位「少しの量でも泡立ちがよくて香りもいい感じ♡」(麻里さん／25歳)「他に浮気してもパンテーンのまとまり具合に勝てない」(イチカさん／26歳)、3位「フリー無添加で子供と一緒に使える😊」(祐香さん／38歳)



1位 ラックス
プレミアム ボタニフィーク ダメージ リペア シャンプー＆トリートメント
<オープン価格>／ユニリーバ

2位 パンテーン
エクストラダメージケア シャンプー＆トリートメントコンディショナー
<オープン価格>／P&G



3位 エコロヴィスタ
スムースリペア シャンプー＆トリートメント
各¥1,100（編集部調べ）／編集部私物

ノンシリコンや生ケラチンなど髪にいいものを凝縮✨香りにもこだわって作りました😊

JunJun ベスコス
EFFECT358
ヘアー アンド ボディー クレンジングウォッシュ#1 ¥3,200、モア リッチ シャンプー#2 ¥2,963、リッチケア トリートメント#3 ¥3,500（ISETAN ONLINE STOREのみ販売）

トリートメント＆アウトバストリートメント

2位 ケラスターゼ
ソワン オレオ リラックス
¥3,200／日本ロレアル

1位 モロッカンオイル
トリートメント
¥4,300／モロッカンオイル ジャパン

1位「毛先のまとまりがよくなる✨」(メリさん／38歳)「重たくないのにツヤがすごく出る😊」(みかさん／31歳)、2位「これ以上のものがない♪」(千尋さん／30歳)、3位「髪がサラサラになるからライン使いしてる😺」(梓さん／28歳)「オーガニックでいい香り♡」(マイさん／27歳)、4位「すぐ流してもちゅるん髪に😊」(千秋さん／30歳)



4位 TSUBAKI
プレミアムリペアマスク
<オープン価格>／資生堂

3位 オッジィオット
セラム CMC オイル
¥3,600／テクノエイト



1位 ニベア
プレミアム ボディミルク
<オープン価格>／ニベア花王

2位 ジョンソン ボディケア
ドリーミースキン アロマローション
<オープン価格>／編集部私物

3位 ジルスチュアート
リラックス ボディミルク
¥3,000／ジルスチュアート ビューティー

ボディローション

1位「保湿力を1番感じる」(里菜さん／26歳)「たくさん使うからコスパと機能性重視😊」(ぷーさん／29歳)、2位「安いのに浸透性が高い♪」(マリンさん／31歳)「香りがよくてサラッとしてるけどしっとりする」(奈美さん／34歳)、3位「このボディクリームをつけたらメンズから褒められた♡」(akiさん／30歳)「長年の愛用品♡」(晴菜さん／34歳)

SKINCARE スキンケア部門

お姉さんが年齢サインを1番感じるのはやっぱり「肌」。若い頃使っていたスキンケアが合わなくなってきた…そんな悩めるお姉さんたちが辿りついたお気に入りをご紹介♪

化粧水



1位 SK-Ⅱ
フェイシャル トリートメント エッセンス
¥17,000（160ml）／SK-Ⅱ

2位 ナチュリエ
ハトムギ化粧水スキンコンディショナー
¥650（編集部調べ）／編集部私物

3位 アルビオン
薬用スキンコンディショナーエッセンシャル
¥5,000（165ml）／アルビオン

1位「すぐになじんで肌がしっとりする♡」（りんかさん／33歳）「スキンケア難民になって試したらやっぱりすごかった!!」（亜美さん／34歳）、2位「安いから惜しみなく使えていい☺」（りったろさん／26歳）「コットンパックにじゃぶじゃぶ使う♪」（ともぞうさん／29歳）、3位「すごい悩んでたニキビや肌荒れが減った！ さすが薬用✧」（みーさん／23歳）

乳液＆フェイスクリーム



2位 ニベア
ニベアクリーム ＜オープン価格＞／ニベア花王

3位 なめらか本舗
乳液 NA
¥900／常盤薬品工業

1位「化粧水の前につけるとふっくら肌に♡ ハリもUPするよ☺」（久美さん／35歳）「水溶性コラーゲンが浸透して潤う感じ」（chikakoさん／33歳）、2位「安いから全身にも使えちゃう✧」（春さん／30歳）「ひじひざにも塗り込んだらツルツルになった☺」（美希さん／28歳）、3位「デコルテまでたっぷり塗れるコスパのよさは神☺」（リンさん／25歳）



1位 アルビオン
アンフィネス ダーマ パンプ ミルク
¥7,000（200g）／アルビオン

姉世代はエイジングクリームが必須✧ シワが気になる人はG、ハリを出すならSが◎！

JunJun ベスコス

イプサ
（上）ターゲットエフェクト G
（下）ターゲットエフェクト S
各 ¥9,000／イプサ

美容液

1位「極度の乾燥肌でも肌が再生してくれる♪」（杏奈さん／28歳）「肌の角質層まで浸透する天然セラミドが入ってる美容液はめずらしい♡」（めぐさん／37歳）、2位「乳液や化粧水の浸透をよくしてくれるブースター✧」（ぺぺこさん／34歳）「お手入れの最初に使う美容液。使ったその日から肌の調子が変わるのを実感できました☺」（ゆかりさん／38歳）



1位 タカミクリニック
セラミド美容液
¥5,900（編集部調べ）／編集部私物

2位 アルビオン
エクラフチュール
¥10,000（40ml）／アルビオン

パック

1位「使ってて肌の調子がよくなった♪」（ちゃんなな♡さん／20歳）「地域限定とかいろんな種類があって楽しい☺」（凛さん／29歳）、2位「値段が安くて毎日続けられる♪」（芽衣さん／29歳）「ドラコスは買いやすい」（ぐぐさん／29歳）、3位「クチコミがよくて@cosme storeで買ったら極度の乾燥肌が潤うようになった！」（華香さん／36歳）

1位 LuLuLun
ルルルンプレシャス RED
¥450／ルルルン（グライド・エンタープライズ）

2位 コーセー
クリアターンエッセンスマスク（ビタミン C）
¥934（編集部調べ）
／コーセーコスメポート



3位 我的美麗日記（私のきれい日記）
黒真珠マスク
¥1,360<10枚入り>（編集部調べ）／編集部私物



洗顔



1位

ビオレ

おうち de エステ 肌をやわらかくする マッサージ洗顔ジェル

＜オープン価格＞／花王

「毛穴汚れがなくなったし、肌がやわらかくなった✧」（マイキーさん／26歳）「洗い上がりが気持ちいい♡（ルルルルさん／31歳）



2位

カウブランド

カウブランド赤箱

¥100（100g）／牛乳石鹸共進社

「洗い上がりしっとり♡ 手ぬぐい洗顔で使ってる。」（久美さん／35歳）「昔から使ってて肌にトラブルがない！」（ぽーさん／29歳）

日焼け止め



1位

アネッサ

パーフェクト UV スキンケアミルク SPF50+ PA++++

¥3,000（60ml）（編集部調べ）／資生堂

「肌が焼けてない実感がすごい!!」（真宙さん／25歳）「肌にスーッとのびるミルクタイプは日々のケアに使える」（恵子さん／39歳）



2位

イプサ

プロテクター センシティブ SPF30 PA+++

¥3,200／イプサ

「敏感肌で普通の日焼け止めを使うと肌荒れするけどこれは大丈夫」（あややさん／27歳）「肌がトーンアップする！」（恋さん／30歳）



3位

ニベアサン

スーパーウォータージェル SPF50 PA+++

¥840（80g）（編集部調べ）／ニベア花王

「ジェルはスルッとのびるから全身に使いやすい」（ユウキさん／29歳）「白くないから服が汚れないのがいい♪」（洋子さん／30歳）

小原優花

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

のざきんぐベスコス



HABA

スクワランオイル

¥2,700（30ml）（編集部調べ）／ヘアメイク私物



お風呂上りにすぐつけるブースターとして愛用♡　スクワランオイル99.9%で肌に優しい！

クレンジング



1位

ソフティモ

スピーディ クレンジング リキッド

¥570（編集部調べ）／コーセーコスメポート

「どんなにメイクが濃い日でもアイメイクがスルンと落ちる♪」（沙紀さん／30歳）「濡れた手でも、まつエクでも使えるから◎」（茉穂さん／32歳）



2位

ビオレ

メイク落とし パーフェクトオイル

＜オープン価格＞／花王

「濡れた手でも使えるからお風呂場で使ってOK」（真優さん／28歳）「ウォータープルーフのマスカラもしっかり落ちるから好き♡」（まりもさん／35歳）



3位

シュウ ウエムラ

アルティム 8 ∞ スブ リム ビューティ クレンジングオイル

¥4,400／シュウ ウエムラ

「どんなメイクも簡単に落ちるし皮脂汚れもさっぱり✧」（みどりさん／35歳）「オイルなのにつっぱらないのはさすがシュウ ウエムラ」（羊さん／28歳）

年齢に言い訳したくない!! なりたい自分になろう✧

アイクリーム



1位

コスメデコルテ

モイスチュア リポソーム アイクリーム ＜アイクリーム＞

¥7,000／コスメデコルテ

「昔から愛用してる♡　目元の小ジワが薄くなったよ」（由真さん／35歳）「塗り続けてハリが出てきた♡　クマも改善された気がする」（レイナさん／32歳）



2位

ランコム

ジェニフィック アドバンスト アイセラム ライトパール

¥9,000（編集部調べ）／編集部私物

「マッサージをしながらケアできるから一石二鳥♡」（優花／28歳）「むくみやすい体質なので冷たくて気持ちよくケアできる」（美容の鬼さん／39歳）

Q お姉さんがなりたい有名人の顔は？

1位 浜崎あゆみさん

2位 アンジェラベイビーさん

3位 沢尻エリカさん

浜崎あゆみさんは昔から熱烈なファンが多くダントツ1位♡　アンジェラベイビーさんの端正な美人顔はなってみたいって声が多数✧　沢尻エリカさんの色気のある小悪魔顔も人気が高かった♪

重ねてきた年齢と一緒に歩んできた、お姉さんたちの美容ルール♡

25歳を過ぎてコスメ選びで気をつけてること。

「肌質が変わった」「髪がパサつくようになった」…25歳といえば、
肌や身体の変化が出てくる頃。やっぱりコスメ選びも変わってくる！
それも楽しめるキラキラお姉さんでいたい♡



クレンジングは**メイク落とし＋肌ケア**の商品を選ぶ♪（春香さん／33歳）

とにかく、保湿命♡（まりえさん／30歳）

濃いアイシャドーは卒業！
立体的なキラキラシャドーに✧（心愛さん／28歳）

成分を見て**添加物が少ない**か確認する。（りんかさん／33歳）

重ねれば重ねるほど**ベースメイクは薄づきに！**（七瀬さん／31歳）

安くていいから**パックを毎日**する♪（みどりさん／35歳）

スキンケアはお金と手間をかける（CCCさん／27歳）

肌の透明感を重視。**ベースならピンク系、ハイライトならイエロー系！**（優花／28歳）

レビューを見てから買う!!（ちのさん／33歳）

オーガニックやミネラルコスメで肌の負担を減らす。（RIRIさん／29歳）

ときどき、**青味ピンクが似合わなくなった**と思うことがある。（キヨコさん／30歳）

乾燥・シワ・シミの予防！（Annaさん／28歳）

SPF入りに弱い（笑）。（ぴのちゃんさん／26歳）

Q なりたい姉agehaモデルの顔は？



1位のさやかは「かっこいい♡」、2位の沙世は「落ち着いてもかわいい♡」、3位の優花は「流行に敏感でいろんな顔に変身する✧」という声が寄せられました♡

姉agehaモデル&
姉agehaスタッフが気になる

NEXTトレンド美容ニュース

2018年下半期に向けて姉ageha読者様にこっそりオススメしたい美容ニュースをピックアップしてご紹介♪　しっかりチェックして、どんどんかわいくなっちゃいましょう♡

あの嶋田ちあきさんプロデュース!!

#有名ヘアメイクのコスメブランドがアツい♡

一人ひとりが気づかなかった美しさを引き出し輝かせるブリリアージュ✧ コスメを知りつくした嶋田さんだけに納得の機能性☺



ダマになりにくくしっかりとボリューム&カールキープしてくれてにじまない✧ 濃密で美しくセパレートした、どの角度から見ても美しいまつげになれる究極のマスカラ☺

水や汗に強いウォータープルーフタイプ！

お湯&洗顔でオフできるウォッシャブルタイプ！

BRILLIAGE
ラッシュデザイナー
ビルドアップマスカラ
（ウォータープルーフタイプ／ウォッシャブルタイプ）
各¥4,600／BRILLIAGE

累計販売125万本売れてる魔法の化粧下地♡

BRILLIAGE
メイクアップベース　フェイスレスポンサー
¥4,300／BRILLIAGE

ブリリアージュの核となる化粧下地はくすみ、色ムラ、毛穴を消して透明感のある肌に✧ ヒアルロン酸やコラーゲンの保湿成分、SPF25・PA++で肌をしっかり整えてくれる♪



嶋田ちあきさん
タレントやモデルのヘアメイクを数多く手掛ける有名ヘアメイクアップアーティスト。モード性を取り入れたバランスメイクが多くの女性から支持を得ている。

プチプラコスメの殿堂✧

#これから発売するCANMAKEの新作コスメがかわいすぎ♡

お姉さんの愛用者も多いCANMAKEから質感のおもしろい新作コスメと人気コスメの新色が登場✧ 売れ切れ前に要GET☺



8/1発売

CANMAKE
グロウフルールハイライター
¥800／井田ラボラトリーズ

人気のハイライターにくすみを飛ばす新色✧

新色No.3クリスタルライトはブルー&ラベンダー系カラーがくすみを飛ばして、光拡散効果の高いフォーカスパウダーで透明感を演出♡ クリームのような密着感&高発色を実現！



スルスル描けてのびる簡単アイシャドー✧

7/1発売

CANMAKE
キャンメイク シルキースムースアイクレヨン
各¥600／井田ラボラトリーズ

まぶたにスルスルのびるなめらかな描き心地のクレヨンアイシャドー！ 仕上がりはツヤっぽくてサラサラでヨレにくいのが特長♪ 使いやすいカラバリで話題になりそうな予感♡



世界にひとつだけの"自分色"に染まるチーク♡

美容成分93%配合のチークティント♪ 水分量に反応するから人によって色味や濃さが変わるとか!! 色はピンク系とコーラル系の2タイプ。自然な血色を叶えてくれるよ♡

8/1発売

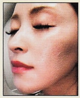
CANMAKE
ユアチークオンリーティント
各¥700／井田ラボラトリーズ

姉agehaモデルがハマってる!

#最新美容がすごすぎる✧

美容系サロンやクリニックに詳しい姉agehaのみんながハマってる最新美容はどんなクチコミよりも強し!! といわけでリサーチしてみた☺

∅1 リピーター続出!? みんなハーブピーリングで脱皮していた!!



（34歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

菅貞子ハーブピーリングに出会って3年目。年2~3回ペースで通ってるんだけど、みんなから肌のことを聞かれて紹介したよ☺ 日常生活のケアでは限界があるから脱皮してる✧

（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

とにかく毛穴がなくなってピカピカになるし、化粧ノリもウソみたいにちがう♡ こんな効果があるなんて…って感動して私は2回受けたよ☺

（33歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

みんな肌がキレイになって受けてみた♪ 私は剥離が早いほうだったけど平均5~7日はかかるみたい。毛穴が消えてビックリした（笑）。

∅2 眉なし顔バイバイ♪ 今はまゆげをデザインする時代☺



（31歳／東京都）
既婚・娘1人
寿リリカさん

まゆげを描いて太くするよりも自然で美しい眉エクステをしてます♡ 元のまゆげは山がキツくて怖い顔になるので眉下を足してるよ☺

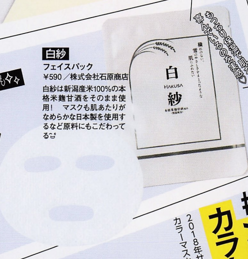


ノーメイクの時の薄いまゆげがいやで眉毛アートしたらすっごく自然でいい♪ 最近は1本1本描くようにアートしててバレない（笑）。

シミ&シワの予防、美白効果も✧

#飲む点滴、甘酒のパックが気になる♪

甘酒の原料、米麹のコウジ酸はメラニンの生成を抑制してシミ・シワ予防に。フェルラ酸も抗酸化作用が豊富でエンジングケアに◎✧ ビタミンB群はくすみ肌を明るく改善!!



もっちりとした肌触りのマスクで高保湿の新発想パック♡

白紗
フェイスパック
¥590／株式会社石原商店

白紗は新潟産米100%の本格米麹甘酒をそのまま使用！ マスクも肌あたりがなめらかな日本製を使用するなど原料にもこだわってる☺

夏の目元はカラーで遊ぶ♡

#ADDICTIONのカラーマスカラをまとう夏✧

2018年サマーメイクで注目なのがアクセントカラーのアイメイク。カラーマスカラは目尻や先端だけにのせるのもオシャレにキマる!!



ADDICTION
ジュエル カラー マスカラ
各¥3,200（限定発売）／アディクション ビューティ

光で輝くカラーまつげで強く美しい目元に✧

ADDICTIONの限定マスカラはミステリアスな6色カラー展開。光を受けるとジュエルのようにキラキラ輝くカラフルな目元で、モードに遊び倒したい♪

ヘアメイクアップアーティスト嶋田ちあきさんプロデュース!!

BRILLIAGE(ブリリアージュ)でこの夏は情熱的なまなざし♥

ヘアメイクアップアーティスト・嶋田ちあきさんが本当に使いたいものをと、構想・開発に時間を費やし、こだわりをもって世に生み出した“ブリリアージュ”。今回はその新作アイテムの実力が存分に発揮される、夏メイクをご提案します♥

PHOTO_Ken Ogawa(will creative) **HAIR&MAKE**_Kaori Otsuka(SCMA) **MODEL**_TOMATO



C

構想になんと8年！　カールを長持ちさせる逸品♥　ラッシュデザイナー・ビルドアップマスカラ ウォッシャブル／ウォータープルーフ 各¥4,600



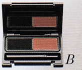
A

アイカラーとしてもベースとしても優秀なシャドー♪　フェミニンな目元に♥　クチュールシャドー フォー アイズ クリスタルベージュピンク￥2,800



D

指でぽんぽんなじませれば素の唇感、チップでしっかり塗ればマット＆シアーな発色が絶妙なルージュの新色♪　ヴェルヴェットルージュ 05 ￥3,200


B

汗・皮脂に強くにじみにくい★ パワーアイズ ロングラスティングジェルライナー ブラックオニキス＆アーモンドブラウン(ブラシ付き) ￥4,400

アイテムの詳細＆購入はコチラ♡→http://www.brilliage.jp

PROCESS


1

指でまぶた全体にシャドーをのせる

Aを指にとってアイホール全体に塗る。より印象的な目元にしたい場合は、目尻側を2度塗りしてグラデに★


2

アイライナーを引いていく

まつげのキワを埋めるようにBを内側から引いていく。黒目上は少し太くなるように引くと仕上がりがキレイ♪


3

目尻ハネラインを丁寧に描く

Bで目尻に向かって徐々に太く引き、このメイクの肝、目尻のハネを丁寧に描く。目を開けた状態でも整える。


4

マスカラを上まつげに塗る

ビューラーでまつげを上げたあと、Cで長さ＆毛流れを整える。細かい毛もしっかり逃さずアップして♥


5

下まつげもマスカラで整える

下まつげの1本1本にCをていねいに塗って整える。ブラシを縦に持つのがキレイに仕上がるコツ★


6

ルージュをチップで塗る

Dのルージュをチップで直塗り♪　輪郭を取ってから中を塗りつぶす。重ねづけするほど鮮やかに発色。



ピンクメイクもアイラインでキリリと締めれば魅惑的♥

オールウィッグA-674リラクシーロングカール(TDM) ¥12,960／プリシラ

あなたもSCMAで学びませんか？

SCMA　検索

半年間でプロの技術を習得!!

プロ養成コース



ヘアメイクアップアーティスト
大塚 香織 さん

SCMA卒業。持ち前の明るさとメイクテクニックで生徒からも人気の講師。教鞭をとる傍ら、ミスコンや雑誌などでも活躍している有望なアーティスト。



週2日×3時間
半年間でメイクを仕事に!!

嶋田ちあきさんが学校長を務める、嶋田ちあきメイクアップアカデミー（SCMA)。嶋田ちあきさんの講義を直接受けられるだけでなく、経験豊富な講師陣が少人数制の授業スタイルできめ細やかに指導。多数の卒業生がプロのヘアメイクアップアーティストとして活躍しています。現在2018年10月生を募集中！

一度のレッスンで生まれ変わる！

一般コース



基礎メイク力向上講座

大塚さんも講師を務める、一般の方向け講座♥　まずは5,000円のトライアルコースからどうぞ♪

立体感を絶対になくしたくない優花は

ハイ&ローライトとチークもお直し♥



専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

メイク直しデータ

メイク直しの回数
約3回

メイク直しのタイミング
食後、夕方、夜の予定前

メイク直しスポット
特になし



メイク直し用ポーチの中身

ベースメイクのお直し♥



1 そのまま重ねると汚くなるので、ヨレてしまっている部分をFのスポンジでそっと撫でるようにしてオフします●

2 Bでしっかり保湿することで崩れにくくなるし、ツヤも出ます♪　SPF30なのでUVケアも同時にできる優れもの♥

3 ①でおさえた部分にFを重ねます★　お直しなので一度手の甲で余分なパウダーを落とし、薄くのせるのがポイント◆



4 キレイにカバーできるけどパウダーはマットになるので、Gのハイライトを頬の高いところや鼻などに入れ直します♥

5 Dのブロンザーを眉間から鼻先に向かって徐々に薄くなるようスッと入れて、お直し前のホリの深さを復活させます●

6 ベースを塗り直す段階でチークも消えてしまっているので、Uを頬にのせたら軽く叩き込むようにトントンと広げます♥



7 口周りはよく動かすから崩れやすく、肌の色もくすんできたりするので、Tで口周りを明るくキレイにしたら完成です●

AYSLのポーチ BHACCI UV MIST with HONEY Cジバンシイ ブライトニング ルースパウダー10 DCharlotte Tilbury FILMSTAR BRONZE&GLOW ECharlotte Tilbury Dolce Vita Luxury Palette Fシャネル ル タン ウルトラ トゥニュ コンパクト GTHREE シマリング グローデュオ01 Hリンメル ロイヤルヴィンテージアイズ001 IM・A・C NW20 JKATE 3D アイブロウBR-2 KRroir エクステ持続アップコーティング LスカルプD ピュアフリーマスカラNSK2 Mアナスタシア BROW WIZ CRAYON Nアドンナ リキッドライナーBK Oブラシセット Pヘアピン QTHREE ファンデーションセラム203 RM・A・C プレップ プライム CCカラー Sオバジ リップエッセンス TCharlotte Tilbury Conceal&Treat stick2 Uアディクション チークポリッシュ12 VBITE LIQUIFIED LIP YUCCA WBITE CREAM LIP GROSS CHAMPAGNE PEARL XD-UP アイラッシュフィクサー YFENTY MATTE SKINSTICK MOCHA Zソフトサンティアひとみストレッチ

とにかくマット仕上げにしたい弥生は

パウダーで完全武装♥



専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

メイク直しデータ

メイク直しの回数
2～3回

メイク直しのタイミング
待ち合わせ前、食後、ライブ配信前

メイク直しスポット
渋谷109のB2Fトイレ



メイク直し用ポーチの中身

Aバブルスのポーチ Bキャンメイク パウダーチークスW39 Cピンセット Dチャコット フォー プロフェッショナルズ エンリッチングパウダー Eクリアラスト ハイカバー キラ肌オークル Fドーリーウインク アイシャドウ01 Gメンソレータム 薬用リップ HM・A・C ダズルガラス ストップ!ルック! I KATE スーパーシャープライナーEX BK-1 Jサナ ニューボーン WブロウN Kメイクブラシ Lロレアル パリ シャインオン905 Mビューティーマインズ オイルケアティント05 Nリップアディクト207 OD-UPアイラッシュフィクサーEX

メイク崩れしにくくなる方法♥



朝メイクをするときにDをブラシにとったら、なでるのではなく上から下にはたいていくと崩れにくくなるよ◆

カバー力を重要視するりえは

クリームファンデで悩みもヨレも消す♥



広島の看護学生（33歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

メイク直しデータ

メイク直しの回数
3～4回

メイク直しのタイミング
食後、移動中、トイレ行ったとき

メイク直しスポット
移動中のタクシーの中



メイク直し用ポーチの中身

ADiorのポーチ Bゲラン KISSKISS ハートリップ 573 Cゲラン KISSKISS ハートリップ 574 DDior アディクト リップ グロウ001 EANNA SUIミラー Fジュリーク ローズ シルク フィニッシング パウダー Gシャネル プルミエール フルール Hカバーマーク フローレスフィットFN40

ベースメイクのお直し♥



1 特に気になるのは乾燥とヨレ▲　Hならどっちも解消できるよ♪　崩れてしまっているところに指で軽く重ねる★

2 Hはクリームタイプだから多少のベタつきはある。Fをパフにもみ込んで上からおさえれば、サラサラの質感に●

て、家に帰るまで続かなくちゃ意味がない!!　特に崩れやすいのがベースメイク。お直し方法だけでなく、メイク崩れしにくくベストな状態を保つためのテクニックをご紹介します★　お姉さんたちのおすすめメイク直しスポットも♥

でもキレイなお姉さん♥

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya,Takemasa

鼻のテカリが気になる早紀は
リキッドを叩き込んでテカリ撃退♥



専属モデル（33歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美 早紀

メイク直しデータ
メイク直しの回数
鼻だけ数回
メイク直しのタイミング
テカってると思ったとき
メイク直しスポット
渋谷109のトイレ

ベースメイクのお直し♥



1 基本お直ししないけど、鼻だけはテカるからその都度直してる♪　鼻のテカリをオフしたらEを少し中指にとるよ●

2 指にとったEをポンポンと鼻全体に置いたら、叩き込む●　よくなじませればべたつかないから、パウダー要らず◆



メイク直し用ポーチの中身

Aシャネルのポーチ BM・A・C リップスティック ピーチストック CYSL ルージュ ヴォリュプテ シャイン No.31 Dユリアージュ モイストリップ Eメイベリン ニューヨーク SPミネラル リキッド ロングキープ Fシャネル ルージュ ココ グロス728

ツヤ美肌番長・咲は
こまめにメイク直ししないと落ち着かない♥

ベースメイクのお直し♥



1 もしヨレが気になったときは、ダメになった部分を軽くオフしてからIをなじませて保湿し、FとGを混ぜて塗ってカバーするよ♥

2 キレイなツヤ肌になれるJを①で直した部分にトントン重ねる♪　小鼻や目の下など細かいところはパフを半分に折って◆

3 Jのベタつきをおさえるために、仕上げにEを軽くのせる●　ツヤは残したいからうすーく重ねるのがポイントだよ★



メイク直し用ポーチの中身

AKANコルギセラピーのポーチ Bスマホ用ライト ピカシェル CYSL ルージュ ヴォリュプテ ティント イン バーム6 Dメイクブラシ Eジルスチュアート プレストパウダー コンパクトN F菅貞子ハーブピーリングシリーズ BBクリーム G菅貞子ハーブピーリングシリーズ UVクリーム Hエチュードハウス プレイカラーアイズ #in the Cafe Iメイク直し用化粧水 Jミシャ M クッションファンデーション モイスチャー No.23

美の伝道師（32歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

メイク直しデータ
メイク直しの回数
タイミングがあれば
メイク直しのタイミング
食後、移動中、トイレ行ったとき
メイク直しスポット
特になし



メス力（りょく）ブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

メイク直しデータ
メイク直しの回数
約2回
メイク直しのタイミング
食後、仕事終わり
メイク直しスポット
特になし

塗りたてリップを保ちたいメリは
口周りからキレイに直す♥



メイク直し用ポーチの中身

Aspiceのコスメ柄ポーチ Bノーブランドポーチ Cキャンメイク トランスペアレント フィニッシュパウダー Dエチュードハウス エニークッション オールデイパーフェクト サンド Eボリカ セラムスティックルージュ SC シアークリームピンク FM・A・C リップブラシ G歯間ブラシ&極細ピック HKATEカラーハイビジョン RD-3 Iシャネル ルージュ ココ グロス 738

ベースメイクのお直し♥



1 ベースは直しすぎると逆に崩れてしまってどんどん汚くなるから、Cを薄くパフに取ったらさっと全体をおさえるだけでOK♪

2 口周りだけはファンデが取れやすいし、このあとで塗り直すリップがよりキレイに見えるようにDを塗ってからCを重ねる♪

湿気にも夏の暑さにも負けない!

ツヤと立体感を制する者がキレイを制す♥

メイク直しでいつま

メイクがどんなにキレイに仕上がったっ
なる方法や、肌のツヤを保つ方法など、



北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

メイク直しデータ
メイク直しの回数
5～6回
メイク直しのタイミング
トイレ行くとき
メイク直しスポット
特になし

Aノーブランドのポーチ BYSL ルージュヴォリュプテ ウォーターカラーバーム6 CYSL ルージュヴォリュプテ ティント イン オイル8 DKOSE リップ ジェルマジック Eエチュードハウス マイリトル ラッキーチークビーム ハイライト FTHREE チーキーシークブラッシュ13 Gインテグレート プロフィニッシュ ファンデーション Hチークブラシ ID-UP シルキー リキッドアイライナーWP NB

ベースメイクのお直し♥

普段はほとんど直さない◆ Gを使うけど、新しくパウダーをパフに取ったりはせず、残っている分をポンポン叩きこむ●

Bar経営者のまなかは

お酒を飲んだあとの対策もバッチリ♥

メイク直しでツヤを足す方法♥



1 まずは鏡でハイライトをのせる場所をチェック★ 頬と鼻に光が当たったとき1番明るくなる部分のみツヤ出し●

2 Eを鼻、頬の①でチェックした場所、あとはアゴに軽くトントンと重ねて、わざとらしくない自然な輝きを●

お酒を飲んだあとのメイク直し♥



1 お酒を飲むと顔が赤くなって、毛穴が開いてしまう▲ そんなときはGをパフに取って薄く重ね赤みを消すよ♥

2 Gを塗ったことで赤みと一緒にチークも消えてしまうから、しっとりした質感のFを塗って血色をプラスする♪

メイク崩れしにくくなる方法♥



崩れにくくなる極意は厚塗りしないこと！ 下地をのせるのは○部分のみで鼻・おでこは伸ばし広げて薄づきな状態にする♥

ゴルフ中毒な梓は美容液入りアイテムで

汗をかいてもスッキリ♥



主婦＆投資家（28歳／埼玉県）
既婚・子供なし
菜採 梓さん

メイク直しデータ
メイク直しの回数
2～3回
メイク直しのタイミング
移動中、トイレ行ったとき、待ち合わせ前
メイク直しスポット
ルミネ池袋のトイレ

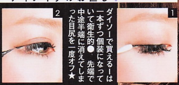
ベースメイクのお直し♥



1 まずはあぶらとり紙のようなものをパフにつけて使うDで余分なあぶらをオフ♥ ドラッグストアで買える♪

2 あぶらをオフしたことでカバー力が下がった肌にRをポンポンと重ねてなじませればベースのお直しは完成★

アイメイクのお直し♥



1 ダイソーで買えるIは一本ずつ個装になっていて衛生的● 先端で中途半端に消えてしまった目尻を一度オフ★

2 Gで丁寧にアイラインを引き直すよ♪ 目尻のラインを朝と違う形にしてメイクの雰囲気を変えるのもアリだよね◆

Aフランフランのポーチ BM・A・C スモールアイシャドウ ブラン CM・A・C プロロングウェア ブラッシュ スタンボーン Dマジカルパフ Eブルジョワ コール エ コントゥール タイユ クレヨン Fビボ Gモテライナー ブラック Hモテマスカラ テクニカル3 Iメイクアップ抗菌綿棒 Jリップブラシ Kメイクブラシ Lコーム Mホットビューラー N化粧水入りコットン Oシャネル ルージュ ココグロス786 PDior アディクト リップ グロウ004 Qシャネル ルージュ ココ432 Rオルビス スノーホワイトシフォン Sジルスチュアート ブルーミングデュウ オイルインブラッシュ02



メイク直し用ポーチの中身

メイク直しでツヤを足す方法♥



1 まず保湿することが大事だから化粧水を染みこませたNをラップで包んで持ち歩き、顔全体をサッと拭くよ♥

2 ①で肌はほぼメイクを落としてしまっている状態だから、Rを塗りこんで再びカバーしながら肌を整えていく●

3 ツヤは仕上げで足す♪ Sの1番上、ハイライトの部分だけをブラシにとって鼻筋や頬骨の上、おでこに重ねるよ●

テカリを消してツヤを残したい七瀬は

クッションとパウダーを使い分け♥



美容ブロガー（31歳／大阪府）
独身・子供なし
久保七瀬さん

ベースメイクのお直し♥



1 小鼻などテカってほしくない部分だけオフ● 他の部分が崩れないようにティッシュは折ってサイズをあわせる★

2 ①でオフした上からDを重ねて、コンプレックスをカバーしながらテカリとは違う自然なツヤを出していく♪

3 目元のヨレはまず指で軽くなでる♪ メイク時にパウダーを使ってないからヨレが取れてキレイになじむよ◆



4 目元をなじませたことで隠していたシミが見えてしまった場合は、パフを半分に折ってポイントで重ねづけ♥

5 小鼻は一番テカってほしくないから、少量のBをパフで叩きこむ★ ツヤとテカリは紙一重だしメリハリが大事♥

6 時間が経つとチークも薄くなっちゃうから、Cをつけ直す♥ クッションタイプだからツヤも同時に出せる◆

APRADAのポーチ Bシュウ ウエムラ フェイスパウダー ピンク Cロレアルパリ ルーセントマジック クッションブラッシュP3 Dミシャ M クッションファンデ モイスチャーNo.21 Eニベア ディープモイスチャー Fセルヴォーク ディグニファイド リップス09 GD-UP シルキー リキッドアイライナーWP NB Hウォッチズ ポーチ マイリップ ラブゲージ Iミスナイン ザ パーフェクト マスカラ



メイク直し用ポーチの中身

メイク直しデータ
メイク直しの回数
2～3回
メイク直しのタイミング
待ち合わせ前
メイク直しスポット
デパートのトイレ

何よりも娘最優先なリリカは

最低限のコスメでも美人ママに♥



会社オーナー兼投資家（31歳／東京都）
既婚・娘１人
寿リリカさん

ベースメイクのお直し♥



Aをポンポンと肌に当てるだけでパフの内側からパウダーがにじみ、キレイになる♪

メイク直しデータ
メイク直しの回数
しても1回
メイク直しのタイミング
娘のお迎え前
メイク直しスポット
特になし



メイク直し用のコスメはコレ

Aパフコ Bレブロン カラーステイ リップカラー220 Cワンファインライン マイクロライナー イグザクトオニキス

ツヤ肌ブームなあいは
メイク前も直し中もツヤを仕込む♥



メイク直し用ポーチの中身

Aラデュレのポーチ Bル・ペラン・ミニョン・ワンストローク アイブロウ ラズベリーブラウン CDior ショウ ニュールック090 DDior ショウ プロライナー ウォータープルーフ E資生堂 トランスルーセント プレストパウダー Fポール&ジョー #105 Gロレアルパリ カラーリッシュ エクストラルージュ102 Hゲラン メテオリット2 トラベリングパールズ CLAIR/LIGHT Iジルスチュアート フルーツ&アロマミスト JDHC 薬用リップクリーム Kエチュードハウス キラキラシャドウ 11号 Lジュールヴェルニ ブルーミングブラン オーデパルファム



美容室経営&アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

ベースメイクのお直し♥

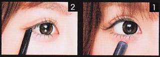


1 額や小鼻といったいらない部分のテカリを、指を使って頬の高いところや鼻筋に移してツヤへとチェンジ●

2 使うと肌がキレイだと褒められるEを、①でテカリをとった部分を中心に軽くプレスして完全オフ★

3 Hをくるくる回すようにして頬になじませる♪　頬がツヤっとすると若見え効果があるから、それ狙い◆

アイメイクのお直し♥



1 下まぶたのシャドーはアイメイクの中でも崩れやすいから、汚れを指でとったらスティックタイプのKを塗っていくよ●

2 ペンシルのほうが目元が優しくなるし、描きやすすぎて8年近く愛用してるDで、目尻のラインを中心に引き直す♪

メイク直しでツヤを足す方法♥



ツヤを出すならミストがオススメだよ★　メイク直しの工程が終了したら、仕上げとしてIをシュッと吹きつけるだけ♥

メイク崩れしにくくなる方法♥



朝メイクするとき、下地にスクワラン美容液やヒアルロン酸原液を2：1の割合で混ぜると、ツヤも出るし崩れにくくなる♪

メイク直しデータ
メイク直しの回数
3回くらい
メイク直しのタイミング
人と会う前、写真撮る前、食後
メイク直しスポット
渋谷西武4階 パウダールーム

ベースのヨレ・崩れが気になる奈々は
油分オフ水分オンして美肌に♥



名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

メイク直しデータ
メイク直しの回数
しても1回
メイク直しのタイミング
待ち合わせの前
メイク直しスポット
名古屋駅のVIPラウンジ



メイク直し用ポーチの中身

Aシャネルのポーチ Bボビイブラウン パウダーファンデーション Cエクセル スタイリングアイブロウ SB-01 DTHREE アルティメイトダイア フェイス ルースパウダー Eシャネル ジュ コントゥラスト170 Fシャネル レ キャトル オンブル294 Gメイクブラシ Hはさみ Iボビイブラウンのリップバーム J KATE ブラウン シェイド メーカー Kビオレ メイク直しシート Lシャネル ルージュ ココ グロス119 Mセパルフェ ザ ブライトアップ BBクリーム Nシャネル ルージュ ココ432 Oボビイブラウン スキン ファンデーション スティック Pレジェンド ケアスプレー ミスティ Qヘパリン類似物質スプレー RMUメイクカバーミスト

ベースメイクのお直し♥



1 ベースメイクを変に重ねると汚くなるので、直したい部分は潔くメイク落としシートで拭いて一度リセット◆

2 Bのスポンジのファンデがついてない面を使って、ヨレの原因になる余分なあぶらや水分を吸い取っておく♥

3 皮膚科でもらえるQを顔全体にシュッと吹きつけてしっかり保湿し、メイクできる状態に整えていくよ♪



4 肌がワントーン明るくなる下地Mをメイクオフした部分に塗って周辺と差が出ないようによくなじませる♥

5 クリーミーで塗りやすいOでしっかりカバーしていくよ♪　気になるくすみや色ムラもなかったことに◆

6 Bをパフではなく Gを使ってふんわりとオン●　直してる部分の周りにも重ねて境目が目立たないように★

6 崩れないように少量のDをパフにもみ込んでから全体にしっかり叩き肌にフタをし、メイク直しはおしまい♥

メイク崩れしにくい方法♥



メイクが完成したあとにRを顔全体に吹きかけるとビックリするくらい崩れないから、おかげでお直し1回で済んでる♪

仕事中は
ナチュラルメイクなさちは
アフター5でツヤをオン♥



栄養士&ネイルアーティスト（31歳／群馬県）
バツイチ独身・息子1人
流河さちさん

メイク直しデータ
メイク直しの回数
1～2回
メイク直しのタイミング
仕事おわり
メイク直しスポット
新宿ルミネエスト B1Fのトイレ

ベースメイクのお直し♥



1 まずは崩れてしまったところをスポンジかもしくは手でよくなじませて、ヨレが目立たないようにごまかす◆

2 ①でなでつけたベースの上からCを重ねるよ♪　肌に優しいし自然な仕上がりになって、2ステップでキレイに●



メイク直し用ポーチの中身

メイク直しでツヤを足す方法♥



1 ツヤを出すのは頬の高いところだけ♥　モイスチャー成分が配合されたBを、指でトントンと薄くのせていく●

2 Bだけだと少しベタつきがあるから透明感のあるEを優しく重ねるけど、ツヤを失わないように量は極薄で◆

Aコクーニストのポーチ Bジルスチュアート モイストシルク ジェリーファンデーション204 C24h cosme ミネラルパウダーファンデ DM・A・C ミネラライズ リッチ リップスティック グラマーエラ Eエレガンス ラ プードル オートニュアンスV Fヴァセリン リップバーム ロージーリップ

メイク直し用ポーチの中身



AFujiko Hikari Cushion Bエチュードハウス エニークッション CKATE モノクロームシャインPK-1 Dベッカ ハイライター シマリング スキンパーフェクター Eキャンディドール ロングキープチーク チェリーレッド Fノーブランドのポーチ Gリンメル イルミナイザー Hキャンメイク リップ&チークジェル01 Iメイベリン V-FACE デュオスティック Jエチュードハウス ルックアット マイアイズRD302 Kビボ Ljordana イージーライナー for LIPS 21 Mキャンメイク ストロング アイライナー ブラウン Nメイベリン カラータトゥー745 Oメイベリン カラータトゥー730 PU KISS アイブロウ ステイン QD-UP アイラッシュフィクサーEX552 Rアルマーニ マット リップグロス #500 SM・A・C リップスティック #Vegas Volt Tキャンディドール クリーミーリップスティック モードオレンジ UKOSE リップ ジェルマジック Vメンソレータム リップフォンデュ3Dパール



中国発ワールドトラベラー（26歳／東京都）
独身・子供なし
TOMATOさん

ベースメイクのお直し♥



1 ヨレてるところにBを塗るんだけど、こってりめのテクスチャーだから水を吹きつけてパフを濡らすよ♪

2 毛穴落ちしやすくくすみも目立ちがちな目のシワ部分、小鼻、クマ、口周りを重点的に①のパフでBを重ねる♥

3 エラがコンプレックスでがっつりシェーディングを入れているから、メイク直しのときにもIで塗りこむ●

メイク直しデータ
メイク直しの回数
1～2回
メイク直しのタイミング
ランチ後、仕事後
メイク直しスポット
渋谷109の B2Fトイレ

エラを削りたいTOMATOは
シェーディングを塗り込んで小顔に♥

華やかに見えて素顔は超シンプル。
流されない強さと周りを愛する心をあわせもつ

荒木さやかの魅力をひもとく6つのこと

歳をとるごとにどんどん魅力的になっていくさやか。
読者ファンが多いだけでなく、スタッフやモデル界隈からも人気なんです。
その理由はなぜなのか、さやかに密着取材したよ！
ファッションのことから、生きてく上でのポリシーまで。
実は難しいことは何もなく、共感できるはず。

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
MODEL_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Haruka Noda
※本企画掲載のアイテムはすべてモデル私物です



Data
Tops, Pants, Shoes: DIESEL
Bag: CELINE

Key Item.

「シャツ×パンプス」は
きちんと見せたい日の定番

○ ● ○ ●

「夏はほぼ毎日Ｔシャツなんだけど、気分変えたいときとか、大事な打ち合わせがあるときはシャツがいい。なにげに何枚か持ってて好きなアイテムなんだ。これはデニム素材だから私らしく着られる。パンプスを合わせればちゃんと見えて、オトナらしいでしょ。」

Sayaka's Element
Nº 1

自分に似合うものを知って、それしか身につけない

ANSWER

20代前半くらいまでは似合うかどうかを重視せず、かわいいと思ったものを着てた。若いからなんでも似合ったのもあるけどさ。今は自分のキャラに合うかどうかで服を考えるかな。その結果似合うものがわかるし、無駄に服をあれこれ買うこともなくなったよ。

Key Item.

「サングラス」は
アクセサリーで盛るより私らしい

○ ● ○ ●

「ハイジュエリーに興味を持った頃もあったんだけど、海や音楽が好きな私には必要がないし似合わないと気づいた。コーディネートがさみしいときはサングラスで解決。こんな黒縁は何にでも合うし嫌みがないでしょ。華やかにしたい日はティアドロップにしたりとか。」



Data
Sunglasses: REWOP
T-Shirts: MAISON HONORE

Key Item.

私の１番の定番であり理想
「白Ｔ×デニム」

○ ● ○ ●

「超シンプルなコーディネートってその人の雰囲気が大事になるでしょ。カッコいい生き方をしていれば、派手に着飾らなくたっておしゃれで華やかに見える。私はそういう人になりたい。この組み合わせは毎日着てたって飽きないんだ。小物で盛らないのがマイルール。」



Data
T-Shirts: MAISON HONORE
Pants: Bershka
Bag: Yves Saint Laurent(Vintage)
Sunglasses: REWOP





ジュエリーは最低限に、
シンプルに

「ピアスだけは好き。というか体の一部の感覚。毎日つけてるゴールドのフープもどこのブランドかわからないくらい、ジュエリーそのものにはこだわりなし。舌ピアスもあいてる。」

Q&A
for SAYAKA

Q.
好きなブランドや
ショップはどこですか？

A.
「ベーシックな服
ばっかりあるところ。

結果 ZARA とかベルシュカは多くなる。リゾート感のある服も好きだけど、そういうのは海外に行ったときに、その土地に似合うものを買ってるよ。昔はブランド志向だったけど、今は自分に似合うものだけを着たいからあまりお金をかけなくなった。だからハイブランドもここが好きっていうのはあんまりない。ただ、服がプチプラな分、靴やバッグやサングラスは質のいいものを身につけたいなと思うから（コーディネートが安っぽいのは嫌だし）、“上質なものを買う”っていう意味合いでジュゼッペの靴とか、セリーヌのバッグとか、DITA のサングラスとかを選んでるっていう感じ。」

Q.
これだけは似合わない
ってものは？

A.
「Aラインのワンピ、
スカート、ピンク。
甘いテイストのものは
とにかく似合わない！

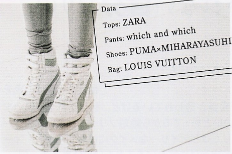
というか私っぽくなさすぎるでしょ。例えば今プリーツスカートとかふわっとしたブラウスとかトレンドだけど、流行ってるからという理由でそれを着ても、似合ってなきゃまったくおしゃれに見えないでしょ？　顔に似合うかどうかも大事だけど、それ以上に性格に似合うかどうかが大事だなと思ってる。服はおしゃれを楽しむだけでなく、自己表現の手段だから。」

Key Item.

「スキニー×ハイカットスニーカー」は海外テイストで好き

「ハイカットはスニーカーなのに派手に見えるところが好み。スキニーパンツしか履かないからバランスもいいんだよね。このパンツはヒップアップデザインでお尻がきれいに見える設計だから、スタイル良く見えるし、海外っぽい雰囲気になれるからお気に入り。」





Data
Tops: ZARA
Pants: which and which
Shoes: PUMA×MIHARAYASUHIRO
Bag: LOUIS VUITTON



Data
Dress: TDDPSSHDP
Shoes: BERNARDO

Key Item.

女っぽすぎないからパンツ派の私も着やすい「リゾートワンピ」

「普通のワンピースやスカートが似合わない私でもいける唯一のデザインがこれ。海外で買うことが多くてこれもどこかのリゾート地で手に入れたもの。水着の上にさっと着られて楽だし、靴をヒールに変えればちょっとしたレストランも行けて、場所を選ばないのがいい！」



Data
Tops,Swimwear: ALEXIA STAM
Pants: TOP Trends
Shoes: IVY St

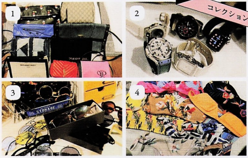
Key Item.

リゾート地に行ったららしさを服でも楽しみたい「水着×ガウン」

「水着は 100 着以上持ってるくらい好きだから、プールや海で着ておしまいじゃなく、ファッションとして楽しみたい。海外では水着の上からガウンやショーパンをさっと着てこのままカフェに行ったりするよ。ビーサンはゴム系じゃなくレザー系ならおしゃれでしょ。」



おうちの
コレクション



1. 小さいバッグがとにかく好きでいーっぱい持ってる。カチっとしたバッグを持つ機会は随分減ったなぁ。2. 時計は数年に一度自分の中でブームがくる。今はエルメスとコラボのアップルウォッチがお気に入り。 3. サングラスも 100 個以上。海外の露店で買った 500 円くらいのものから、ハイブランドまで色々。4. 水着は小麦肌に似合う派手な色柄を選ぶことが多いよ。シルエットもブラジリアンがいいから、ほとんどが海外で買ったもの。



予定がある日の
ばっちりメイクは
しっかり盛って辛口に



リラックスしたい日の
薄めメイクは
ヌーディーさにこだわって

Sayaka's Element

No 2 流行りに流されない自分なりの“かわいい”がある

ANSWER

薄めの日もばっちりの日も**まゆげは黒く太く、リップはヌーディーがマイルール。**髪色とまゆげの色を合わせるのが常識と言われているけど、私はそれより黒いまゆげがかっこいいと思ってるから絶対ブリーチしない。カラーリップも流行りだけどデイリーなメイクには今でもヌーディーが好き。夜のお出かけや気合いを入れたい日は真っ赤一択。

Parts.
Eye

「ばっちりメイクの日はアイシャドー濃いめがいい。アイラインも私はいまだに黒派。」

Parts.
Lip

「ぷるんとした質感が好き。パール入りのものやグロスを使ってツヤっぽく仕上げるよ。」





Q&A
for SAYAKA

Q.
どうやって
かわいくなったの？

A.
「自分の顔の構造と
真剣に向き合った。

かわいいと言ってもらえるならそれ前提で話すけど、服と同じでどんなメイクが私らしいのかを突き詰めた。私の理想のかわいい＝海外っぽさだし、ツリ目でそれが似合う顔だったから、今のメイクがある。素材の顔を生かさなきゃかわいくなれないに決まってるよね。メイクって生まれつきの顔ありき。この薄めメイクとばっちりメイクの私を比較したら一目瞭然だけどどんなにメイクを変えようともベースは同じでしょ。ツリ目じゃなかったら海外っぽさは目指さなかったかもしれない。もし一重とか目が小さいとかで悩むならクールビューティーを目指せば素敵だろうし。逆に目がクリクリの人はクールビューティーになりたくても甘い顔であることから逃れられないだろうから、悲しいかもしれないけどクール系はあきらめて、かわいいを突き詰めた歳のとり方を目指すとかさ。理想だけを追わないこと。」

Q.
メイク直しって
どうしてる？

A.
「あんまりしない。
リップくらい！

荷物が重いのが嫌だし、小バッグが好きだから、メイク道具をいっぱい持って出ることがないの。外出先であれこれメイク道具を出して直すことも美しいと思わなくて。基本はリップだけ。」

Process. 1

薄めメイクの作り方

ツヤ感となじみを重視してヘルシーに




1 ベースは素肌のツヤを生かしたいからマット仕上げのアイテムはNG。ツヤ仕上げの下地にお粉だけでOK。


2 外国人らしい小顔とシャープな骨格に見せるためBのブロンザーを輪郭にのばしてパフでなじませるよ。

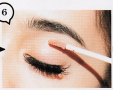

3 ハイライト（パール感のあるリキッド状のもの）を目まわりのCゾーンに入れて立体感と明るさを出すよ。


4 まゆげは毛を1本ずつ描き足すように隙間を埋めるよ。化粧っ気が出すぎないよう自分の眉の輪郭を生かして。

重要なアイテムはコレ

A. まゆげにツヤを出しメイクなしでも存在感が出る。セザンヌ クリアマスカラ **B.** 輪郭に塗って小顔効果を出すだけでなく、自然な小麦肌に。エチュードハウス プレイ 101 スティック #18 **C.** 濡れたようなまぶたに。肌に近い色だからごくナチュラル。THREE ウイスパーグロスフォーアイ 04 **D.** ツヤすぎずマットすぎない、唇の質感に近い仕上がり。自分の唇に近い色を選ぶのがポイント。RMK シルクマットリップス 03 ホリデーヌード **E.** クリームチークは肌を艶っぽく見せてくれるからすっぴん風に最適。M·A·C クリームブレンドブラッシュ ティーズ ユア テイスト（現在廃盤）


5 Aの透明マスカラをまゆげに。ツヤを出すとヘルシーに見える上、毛量が多く見えて自然な仕上がり。


6 Cのリキッドアイシャドーをまぶたにのばし指でなじませるよ。リキッド状だからツヤ肌との相性よし♡


7 Eのチークを指にとり範囲広めに入れて自然な赤ら顔を演出。オレンジ系の色なら小麦肌との相性も◎。


8 リップはDを直塗り。輪郭をはっきり出すと化粧っ気が出てこのメイクに不自然だから指でぼかして。

Process. 2

ばっちりメイクの作り方

眉、目尻のシャープさを大事にクールな顔に



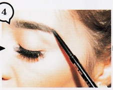

1 ばっちりメイクの日はセミマット肌仕上げ。セミマット系の下地、ファンデーションをブラシで塗るよ。


2 マット仕上げだからブロンザーもパウダータイプを。大きめのブラシにとって輪郭に幅広く入れ小麦肌に。

重要なアイテムはコレ

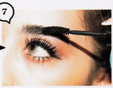
A. 小麦肌に合う色でヘルシーな光沢感。NARS デュオアイシャドー #3067 ISOLDE **B.** まゆげにも塗るからベタっとつかないタイプがいい。メイベリン スーパーカールボリュームエクスプレス **C.** アイブロウペンシルは黒だと浮くからダークブラウン。ANASTASIA BEVERLY HILLS BROW WIZ CRAYON A SOURCILS FINEBONY（日本未発売品） **D.** ヘルシー感があってリゾートに似合うゴールドのグロスを愛用。ANASTASIA BEVERLY HILLS LIP GROSS GILDED（日本未発売品）


3 眉山はなめらかにせずちゃんと角を描くのがばっちりメイクのときの鉄則。パウダーの段階から輪郭を整えて。


4 Cで全体の輪郭をつくるよ。眉山の角、眉尻がきれいな三角形になるよう整えシャープな印象に。


5 アイシャドーはAの薄い色をまぶた全体、右の濃い色をアイホールに。スモーキーブラウンが今の好み。


6 アイラインはペンシルで全体に入れたあと、リキッドで隙間を埋めつつ目尻ハネを調整。ここもシャープに。


7 Bのマスカラをまつげに塗ったら、そのついでにまゆげにも塗るよ。まゆげが黒々しくはっきりするよ！


8 チークはオレンジ系の色 or プロセス②で使ったブロンザーをチークがわりにする日も。頬骨より外側に。


9 すっぴん風メイクで使ったリップの上から、Dのグロスを重ね塗り。しっかり輪郭をとってはっきりした唇に。

Sayaka's Element

No 3

大切なものの数を増やさない

ANSWER

大切なもの＝家族、友達、恋人、仕事、夢、将来、お金とか。誰でもこれは同じだと思うけど、私はあんまり器用じゃないからどれにも同じだけ気をくばることができない。数が増えるなんて絶対無理だから、今まわりにある大切なものだけを、きちんと守っていきたいって思ってる。

一度きりの人生の中で
今、何に時間を使うべきか考えられなきゃ
いい生活はおくれない



さやかの生活に 欠かせないもの

Must Item. 1
ディプティックのキャンドル
「DJしてる間、寝る前、疲れてるときに使う。香りがきつすぎないのがいいんだよね！」



Must Item. 2
お水はFIJI一択
「お水をたくさん飲めなかったのに、FIJIに出合って以来よく飲むように。取り寄せてる。」





Must Item. 3
ヘッドホンはビーツがいい
「大事な商売道具。DJの時に使う用、移動の時用とか、用途に合わせ使い分けてる。」



Must Item. 4
好きなキャンドルその2
「地元の親友がやってるaq colorsというブランド。見てるだけでも楽しくて集めてるよ。」

「今、一番大切なのはスタンとの時間。1分1秒だって多く一緒にいたい。

スタンをお迎えしたとき私は19歳。もともと脚が悪い子で『そんなに長生きしないかもしれないです』と言われてたんだけど、それも受け入れてお迎えしたの。でももう15歳。長生きしてくれてるよね。かなりおじいちゃんだし、大きな病気もしたし、心臓に影があるから検査も3カ月に1回あってさ。一緒にいられる時間はもう長くないなって感じてる。いなくなったときのことを考えるとやばい、どうやって生きていったらいいの。だから海外に行く頻度を減らして、仕事が終わったら大急ぎで家に帰って、友達と会うのは許される限り家に来てもらって。数年前、家がなかった約1年半、元彼にスタンを預けてたんだけど、ある日海外から戻ってきたらスタンが痩せ細って目もくすんでよたよた歩いてたの。病院に連れてってくれなかった彼にも大激怒だけど、一緒に居なかった自分を責めるしかなかった。治療して今は元気になったけど、そういう後悔の時期があるから、大切なものはいつまでも当たり前にそこにあるものじゃないなって改めて気づいた。だから、あれこれ大切なものを増やすんじゃなくて、今ある幸せを噛みしめなきゃと思ってる。私が元気なかったり、泣いてたりすると、察して寄って来てくれるんだよ。1番の恋人でしょ。」

Q&A for SAYAKA

Q.
どうしたら
さやかと友達になれるの？

A.
「私の目指すところにいる人なら。

学生の頃から、誰かと仲良くなりたいと思って自分から話しかけたことがない。良くも悪くも他人に興味がなくて。あと、荒木さやかと友達になりたい、っていう下心を持たれると無理だなぁ。相手はそれを出してないつもりでも、感じとっちゃうよね。だから私のことを知らない人と仲良くなることが多い。大切なものを増やさない、っていうルールもあるから、友達が変わるときは環境が変わるときかも。その新しい環境に先にいる人となら、友達になれる気がする。」

Q.
何をしている時間が好き？

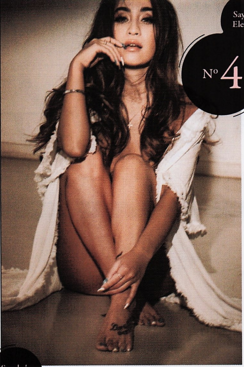
A.
「お家でDJ。

撮影現場で好きなイメージで写真を撮ってもらう時間、仕事でやるDJの時間も好きだよ。でもなにより好きなのはお家でひとりでお酒を飲みながらDJする時間かな。嫌なことがあったら無になれるし、楽しいことがあったらそれがより楽しくなるし。なによりのストレス発散。お供にするお酒はやっぱり変わらずジャック×コーラか、淡麗のグリーンラベル。」

Q.
苦手なことってないの？

A.
「あるに決まってる。詳しくはP72の連載で！

いっぱいあるよ。人見知りだから知らない人ばっかりの場所。意味のない女子会。虫。お寿司。霊感が強いほうだからなんだかなぁっていうホテルやスタジオ。決まった時間に起きる。計画通りの行動。人の名前が覚えられない。人前で喋る。滑舌の良い喋り方（笑）。人に素直に接する。言い出したらキリない。」



Sayaka's Element

No 4 できない目標を定めない。ただ、今やりたいことを確実にやる

ANSWER

無理めな目標を決めたって、理想を語って終わるだけになっちゃう。小学生が今すぐ大学生になれないのと同じ。将来こうなっていたいから、今の段階ではこれをやろう、それを繰り返す毎日。意外とコツコツ派なのよ？ やっぱり私は海外が好きで、バルセロナに移住しようと計画中。スタンがいる間は無理だけど、隠居したいなぁ。アメリカ圏がどうしても肌に合わなくて、私にはラテンなヨーロッパがいいみたい。ヨーロッパの人、特にスペイン人はウェルカム精神があるんだよね。よそ者にもやさしい。居心地がいいの。現地でDJだけ続けられたら最高だな。DJは仕事になってるけど、趣味でやってる感覚のほうがまだ強い。好きな仕事をして、好きな場所に住むなんて、理想的でしょ。

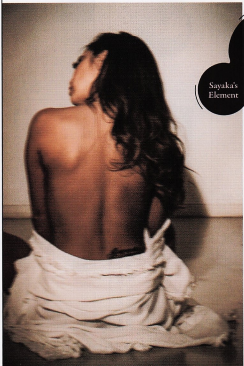
Sayaka's Element

No 5 未来を考える人たちと時間を共有する

ANSWER

私の友達は自立してる子が多い。自分がそうだから、そういう子じゃないと友達になれないっていうのもあるんだけど。ナチュラルに夢や将来の話ができて、自分の人生に責任を持ってる子と一緒にいる時間はなにより楽しくて刺激的。私も頑張らなくちゃ、と思える。将来設計できてる人は、まわりに対しても丁寧に接するから気持ちいいよね。相手の将来の邪魔をしないっていうか。自分の利益しか考えてないんだな、っていう自立の仕方の人は、ちょっと無理、いや、超無理。





Sayaka's Element

No 6 恋愛に理想を設けない

ANSWER

結果論のために行動する私に結婚願望がないんだから、なるようにしかならないよね（笑）。目標に向かってコツコツ何かをやることはできても、恋愛だけは相手ありき。理想なんて設けたところで、その通りにならなかったらガッカリが大きすぎる。恋愛したいなーって気持ちにももうならないなぁ。どんな恋愛したいかって、そんなのわかんないよ！ それが恋愛でしょ。ただ相手と、楽しい時間を過ごせればそれでいい。唯一、視野が狭い人は無理。360度見渡せる人、とは言わない。馬と同じ350度見える人がいいな。私のことを丁寧にかまってくれることなんかよりも、世界が広くて考え方のスケールが大きい人希望。

作る選抜コスメをお披露目!

ーチの中身成分表♥

プチプラ率高め😋 お粉を使わないツヤ肌さんも増えてます♪ **PHOTO**_Yoshinobu Bito, Ken Ogawa(will creative)[MISAKI] **HAIR&MAKE**_Chiharu Koya , Takemasa, Kaori Otsuka(SCMA)

チーク	ハイライト&ローライト	お粉	ファンデ	下地	ポーチ	お姉さんたち
マジョリカマジョルカ パフ・デ・チーク OR302は、コロンとした形がかわいいし、パフが入ってるから使いやすい♪	YSL クチュールコントゥーリング2はハイライトもローライトも入ってるからこれ1つでいいし、色がお気に入り😋	なし♥	沙世のファンデといえばコレ★ カバーマーク フローレスフィットFN40はカバー力が高く、クリームだから乾かない♥	今話題のツヤ肌になれるM・A・C ストロボクリーム ピーチライト✧ 光の当たり具合によって絶妙にニュアンスが変わって艶やか♥	ポーチはセリーヌので、最近気に入って使ってるバッグとお揃い♥ 大容量だし口が大きく開くから出し入れしやすい😋	**早川沙世** 専属モデル(35歳/東京都) 独身・息子1人・娘1人 メイク時間 10分
最近ずっとツヤ肌だから粉物はほとんど使わない♥ チークもキャンメイク クリームチーク14で頬に血色とツヤを♥	KATE スティックコンシーラーN ナチュラルベージュはスティックだから塗りやすいし、お疲れ顔に見えるクマがしっかり隠せる♪	なし♥	ツヤ肌にしたいから、お粉は使わずフローフシ イオン デクッション Natural02のみ😋 花粉もブロックしてくれる!!	下地はカバー力バツグンでみずみずしいミシャ シグネチャー BBクリーム♥ SPF25/PA++でUVカット効果も期待できる♪	プレゼントでもらったグッチのポーチ♥ コスメたちをしっかり収納できて、使いやすいよ♪ 黒なのが大人っぽいよね✧	**桜井莉菜** 専属モデル(35歳/東京都) 独身・子供なし メイク時間 30分
ツヤも出るし肌なじみがよくてずっとヨレない神チークはアディクション チークポリッシュ12✧ 好きすぎて他の色も買いました😋	Ⓐの M・A・C NW20は下地と同じピンク系♥ Ⓑは自然に光るツヤが出るTHREE シマリング グローデュオ01♥	粒子が細かいGIVENCHY DOCTOR WHITE 10 ブライトニング ルースパウダーを使うと素肌っぽい仕上がりに✧	厚塗り感を出したくないのでTHREEの中で1番ナチュラルなアンジェリックシンセシス ファンデーションセラム203を使ってます♪	M・A・Cのプレップ プライム CC カラー コレクティング アジャストは薄づきでUVカット効果も♥ くすみにくいピンクを愛用中です✧	YSLのロゴが輝くポーチは、コンパクトだけど収納力は言うことナシです😋 口も大きく開くので取り出しやすい♪	**小原優花** 専属モデル(28歳/東京都) 独身・子供なし メイク時間 30分
3つの色味がかわいくて、濃すぎず自然な仕上がりになるルナソル カラーリングソフトチークス01がお気に入り♥	自然な陰影が出せるからM・A・Cミネラライズ スキンフィニッシュ ミディアムダークをずっと使ってるよ♪	ローラメルシエ ルース セッティングパウダー トランスルーセントはサッと乗せれば肌がキメ細かく見えるのでリピ😋	Ⓐルナソル パウダーファンデーションコンパクト with WALNUT、Ⓑカバー力に優れたDior スキン フォーエヴァー アンダーカバー010♥	どちらも雪貝子ハーブピーリングシリーズでⒶがBBクリーム、ⒷがUVクリーム♪ 潤うしカバー力もバツグンだから手離せない!!	大好きなミニオンズのクリアポーチ♥ 彼らの大好物でもあるバナナがいっぱい散りばめられててかわいいよね😋	**杉山佳那恵** 専属モデル(33歳/東京都) 独身・子供なし メイク時間 20分
Ⓐはアディクション リミテッドコンパクト109、ベージュカラーのⒷはエスプリーク メルティフィックスチーク BE300★	ⒶYSL ラディアントタッチ #01、ⒷTHREEシマリング グローデュオ01、Ⓒ資生堂 スポッツカバー ファウンデイションH100♪	なし♥	ブリリアージュ パウダリーファンデーション オーセンティックウーマン シルキーベージュ40はメイク崩れしにくいです★	ブリリアージュ メイクアップベース フェイスレスポンサーEOは、下地だけどカバー力があって、肌のトーンもワントーン上がります✧	ともに無印のポーチです✧ 基本的なコスメはⒶの大きいポーチに、リップ類はⒷの小さいポーチに入れてます♥	**けいこ** 専属モデル(34歳/滋賀県) 既婚・息子1人・娘2人 メイク時間 20分
肌を白く見せたいから、チークはパープル系のキャンメイク パウダーチークスW39を使ってる♪ キレイに色づく✧	ワトゥサ ニュアンスカラーズのⒶが413、Ⓑが412★ ⒸはKATEスティックコンシーラー ナチュラルベージュ✧	チャコット フォー プロフェッショナルズ エンリッチングパウダーを使ってから、メイク崩れしにくくなった😋	KATE シークレット スキンメイカーゼロはカバー力が高い!! ドラコスで値段もお買い得だし、肌が明るく見えてヨレにくいよ✧	前にメイクさんからもらったのをきっかけにずっと使い続けてるブリリアージュ メイクアップベース フェイスレスポンサーEO♪	今ハマってるパワーパフガールズのバブルスがプリントされたポーチ♥ 目が大きくて金髪ツインでとにかくかわいい♥	**根本弥生** 専属モデル(26歳/東京都) 独身・子供なし メイク時間 40分
Ⓐはキャンメイク クリームチーク14、ⒷはM・A・Cのローズ系チーク、Ⓒダイヤモンドビューティー ブラッシュ7♪	Ⓐキャンメイク シェーディング01、Ⓑはダイヤモンドビューティー ブラッシュ04、Ⓒはエルファーハナタカパウダー✧	シャネル ナチュラルフィニッシュ ルースパウダー トランスルーセントはどの肌色にもあって、セミマット肌になる✧	しっとり密着してカバーしてくれるのに厚塗りに見えず、ツヤっぽい仕上がりになるRMK ジェルクリーミィファンデーション103♥	RMKのメイクアップベースはサラッとした感触で伸びがいいからコスパがいい✧ 肌の色ムラがなくなって均一な美肌になれる★	ピンクのストライプがオシャレなandanteのポーチは大容量だし、フタが180度以上開くから出し入れしやすいよ♪	**加賀美 早紀** 専属モデル(33歳/東京都) 既婚・子供なし メイク時間 40分

コスメがないと生きていけない♥

2018年夏、私たちの顔を

美人お姉さんたちのポ

普段見ることのできないお姉さんたちが愛用しているフルメイクコスメを一挙大公開♥　ベースとリップはデパコス、アイライナーやアイブローは

その他	ツール	リップ&グロス	マスカラ	アイライナー	アイシャドー	アイブロウ
Ⓐのミンティアブリーズ リフレッシュブルーは味が好き♥ Ⓑ、ⒸはD-UPのアイラッシュフィクサーEX552でつけまのりは必需品☺	Ⓐはシャネルのメイクブラシでかためだからシェーディングに使ってるよ♪ Ⓑのレインボーブラシはハイライトを入れるとき用☺	M·A·Cラブ♥ ⒶはM·A·C パテントポリッシュ リップペンシル ティーンドリーム、ⒷはM·A·C ダズルガラス ゴールディロックス♥	基本的につけまを使ってるからマスカラはなじませるのが目的☺ デジャヴュ ファイバーウィッグ ウルトラロングは濃すぎなくて◎✧	Ⓐはラブライナー、ⒷはブロウラッシュEX ウォーターストロングライナーN、どちらも色はブラックだよ☺ Ⓐが特に描きやすい♪	YSL クチュール クルールパレット14は定番ブラウン+ピンクが入ってるから甘めメイクにしたいときも大活躍するよ♥	3色入りで描きやすく、ゴールドのパッケージがキレイなアイブローはYSL クチュール ブロウクチュールパレット2♥
D-UPのアイラッシュフィクサーEX552が一番強力な気がする★ 出先でとれてしまうこともあるから、持ち歩いてるよ♪	Ⓐのピンセットはつけまをつけるとき用で、Ⓑは元々マスカラだったんだけど、洗って乾かしてまつげのコームに☺	Ⓐのベリー YSL ザ リップパレットはいろんな色があって使える★ Ⓑはニベア ブライトアップ チェリーレッド♥	DHCのエクストラビューティアイラッシュトニックは、まつエクがあっちこっち向いてしまったときになじませるために使ってる♥	両方ヒロインメイク、色は黒でⒶはインパクトリキッドアイライナースーパーWP、Ⓑはスムースリキッドアイライナースーパーキープ♪	Ⓐはリンメル ショコラ スウィートアイズ015、ⒷはLA DIAMOND スモーキーアイシャドウデュオ SED01★	Ⓐのイプサ アイブロウクリエイティブパレットは、ノーズシャドーとしても使ってて、Ⓑはリピしまくってるピボ6番☺
ⒶはD-UP アイラッシュフィクサーEX552、Ⓑはソフトサンティア ひとみストレッチ、Ⓒはファンの方からいただいたヘアクリップ♥	いろんなブランドのブラシを収納していますが、メインは毛が柔らかくて使いやすいシュウウエムラのブラシです♥	Ⓐオバジ リップエッセンス♥ Ⓑ BITE CREAM LIP GROSS CHAMPAGNE PEARL、Ⓒ BITE LIQUIFIED LIP YUCCA✧	ⒶRroir エクステ持続アップコーティングはまつエクのコーティング剤♥ ⒷはスカルプD ピュアフリーマスカラNSK2★	アドンナ フレッシュゲル リキッドライナーBKは、ラインを引いた瞬間乾いてにじみにくいです★ 細くも太くも描きやすい♪	Ⓐはイギリス発のCharlotte Tilbury Dolce Vita Luxury Palette、Ⓑはリンメル ロイヤルヴィンテージアイズ001♥	Ⓐは KATE 3D アイブロウカラー BR-2、Ⓑはハワイで購入したアナスタシア BROW WIZ CRAYON SOFT BROWN✧
Ⓐは1番目が潤うNEWマイティア CLクール Hi-a、Ⓑはシャネルの鏡で薄いからスッと入るし片側は拡大鏡だよ★	Ⓐはハサミ、Ⓑはピンセット、両方ハワイで買ったキティちゃんデザインのもの☺ つけまのために使ってるよ♥	2本ともゲラン KISSKISS ハートリップ♥ 色がキレイでリップの形がすごいかわいい♥ Ⓐは574番、Ⓑは571番✧	なし♥	アイライナーはブラック派☺ ラブライナーは描きやすくて取れにくいし、ヨレにくいからアイメイクのマストアイテムだよ♪	ルナソル スリーディメンショナルアイズ01は、色が大人っぽくキレイで、ほどよいラメが上品な目元にしてくれる✧	KATE デザイニングアイブロウ3D EX-4は、今まで使った中で1番描きやすいから、他のコスメに浮気できない!!
ⒶもⒷもホテルのアメニティです(笑)。Ⓑの袋にはコットンと綿棒が入っていて、あると何かと役立つんです☺	ⒶとⒷは資生堂のでベースメイク用、Ⓒはずっと愛用してるノーブランドの、Ⓓはジルスチュアートのビューラーです♥	オレンジ系の色味がかわいいⒶはオペラ リップティント05で、Ⓑのボリカ リップブランパー ピンクプラスは塗るとふっくらする♥	キャンメイク クイックラッシュカーラーBKは、プチプラなのにカール力が高くて、朝メイクして夕方までカールキープできます✧	ダイソーで買えるエスポルール カラーアイライナーD ダークブラウンは細いラインも描きやすくて、なによりコスパが最高です☺	リンメル マグニファイズ アイコントゥアリングパレット002はニュアンスの違うブラウンが8色入ってて捨て色ナシ☺	Ⓐはヘビーローテーション アイブロウ04、Ⓑはブリリアージュ アイブロウP51、Ⓒはクリニーク リフトフォーブロー05♪
D-UPのアイラッシュフィクサーEX552は本当につけまが取れないからずっと愛用してる♥ これがないとメイクが完成しない☺	ⒶとⒷはノーブランド、Ⓒはキャンディドール、Ⓓはヴィセ、Ⓔはつけま用ピンセット、Ⓕはインテグレートのビューラー✧	Ⓐはビューティーマインズ オイルケアティント05、Ⓑはリップアディクト207、Ⓒはロレアルパリ シャインオン905♪	なし♥	ⒶのKATE スーパーシャープライナーEX BK-1はにじまず描きやすい♥ Ⓑのサナ ニューボーン WブロウNは涙袋の影を描く用★	見たまま発色のⒶはドーリーウインク アイシャドウ01、Ⓑのミスリリア ベリーベリーは昔自分で作ったコスメだよ☺	ⒶはKATE アイブロウカラーN LB-2、Ⓑのヴィセ リシェカラーリング アイブロウパウダーBR-2で、今の髪色と同じピンクが入ってる♪
髪を留めるためのヘアピンはスライド式のシンプルなケースに入れてポーチの中に♪ サッと髪をまとめるときに使うよ★	Ⓐはホットビューラー、Ⓑは目のカーブにフィットするノーブランドのビューラー、Ⓒはいろんなブランドのブラシ✧	ⒶはM·A·Cリップスティック ピーチストックで、ⒷはNYX バターグロスBLG05、ⒸはYSL ヴォリュプテシャイン31♥	ⒶはNYX ドールアイ03、Ⓑはメイベリン ボリュームエクスプレス マグナム ウォータープルーフN01★ バサバサになる☺	なし♥	M·A·Cのスモールアイシャドウ のⒶはテンプティング、Ⓑはムルシュ、Ⓒはマリブ ビューティーセレクションアイズ02♥	3色のバランスがよくて立体的に作ることができるアイブローパウダーは、ダズショップ プレスド アイブロートリオ01☺

チーク	ハイライト&ローライト	お粉	ファンデ	下地	ポーチ	お姉さんたち
ふんわりとした優しい色あいのルナソル カラーリングソフトチークス01を頬に乗せて、女性らしさを演出してる✧。	THREE シマリング グローデュオ01は色とツヤ感が絶妙で、私のツヤ肌には欠かせないアイテムの1つ♥	粉物は極力使いたくないけど、ジルスチュアート プレストパウダー コンパクトNだけは粉っぽくならないから特別♪	潤いながら肌もキレイに見せてくれるミシャ M クッション ファンデーション モイスチャー23はプチプラで優秀★	菅貞子ハーブピーリングシリーズのⒶがBBクリーム、ⒷがUVクリーム♪ 使うたびに肌がキレイになっていく気がするよ♥	ビビッドピンクのポーチはエルメスのやつ♥ 台形のデザインはかわいくて、たくさん入るから気に入ってるの✧。	美の伝道師（32歳／東京都）独身・子供なし 真優川 咲さん メイク時間30分
ローラメルシエ ボンシーン スティックフェイスカラー ピーチグロウは、クリーム状でスティックタイプだから塗りやすいよ♥	Ⓐはトムフォード スキンイルミネイティングパウダー デュオ、Ⓑはレブロン フォトレディインスタフィックス♪	GIVENCHYのプードル・グロウ00は固形タイプ♪ サラッとしたつけ心地でシアー感があるから粉っぽくならない✧。	なし♥	柔らかくて伸びがいい菅貞子ハーブピーリングシリーズのⒶのBBクリームとⒷのUVクリームには美肌成分がたっぷり入ってる♥	シャイニーなピンクゴールドのポーチはM·A·Cので、ミラーボールみたいなチャームつき✧。 いっぱい入るよ♪	ジュエリーデザイナー（34歳／東京都）独身・子供なし 美咲さん メイク時間10分
マカロン型のクッションチークは、ランコム スウィートマカロンブラッシュ&ブレンダー02でみずみずしい質感✧。	Ⓐはクレ・ド・ポー ボーテ コレクチュール ヴィサージュS、Ⓑはラメがキレイなシャネル プルミエール フルール✧。	オーガニックで肌に優しいし、サラサラなつけ心地のパウダーはジュリーク ローズ シルクフィニッシング パウダー★	塗りやすくてヨレにくいファンデはローラメルシエ シルククリーム ファンデーション モイスチャライジング アイボリー♥	ローラメルシエ ファンデーションプライマー ハイドレーティングは伸びがいいし、潤って乾燥しにくいところがお気に入り♥	去年の誕生日プレゼントでもらったピンクのクロコ調ポーチはヴィクトリアズ・シークレットの♪ 半円形で収納力◎✧。	広島の看護学生（33歳／広島県）独身・子供なし 青木りえさん メイク時間20分
クリームタイプだからツヤツヤ潤うMiMC ミネラルクリーミーチーク07もオーガニックコスメだよ♥ 肌に優しい☺	サラサラしていてしっかり発色してツヤを出してくれるオーガニックコスメ、ナチュラグラッセ ハイライト ソルベPK1✧。	なし♥	ディオール スキン フォーエヴァー エクストレム コンパクト020♪ カバー力もあるしテスターだからポーチにスッと入る★	菅貞子ハーブピーリングシリーズのⒶがBBクリーム、ⒷがUVクリームで、とにかく崩れにくくキレイに仕上がる☺	ポーチは大好きなブランドエルメスのものを愛用中♥ バッグもよくエルメスを使っているので、お揃いにしてる♪	ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし RIRIさん メイク時間15分
肌に透明感が出るお花のパープルチークは、クリニーク チークポップ15✧。 実際につけると自然なピンクになるよ♥	両方M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ。Ⓐはライトスカペード、Ⓑはナチュラル ミディアム ダークだよ★	肌がパッと輝く伝説級のお粉 エレガンス ラ プードル オートニュアンス リクスィーズ Iは私の底見えコスメの1つ♥	エチュードハウス エニークッション オールデイパーフェクト サンドは白浮きしないベージュで、朝の時短メイクに☺	くすみを消したいから、AC ラスティング キープ下地 ピンクヴェールをチョイス♪ 肌色がワントーン明るくなるよ♥	ⒶはH&Mのメガネケースでブラシ入れとして使用、Ⓑは大好きなキラキラシルバーのポーチで、フォーエバーで購入✧。	メスカブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人 神崎メリ（りょく）さん メイク時間20分
肌が黒いのでくすみ系の色味が相性◎✧。 使ってるのはダズショップ シアーパウダーブラッシュ CHERISH08♥	Ⓐはベアミネラル クリスタリン グロー ブロンザー&ハイライターAで、Ⓑはエトヴォス ミネラルハイライトクリーム♪	ディオール カプチュール トータルパーフェクション ルースパウダー001はメイク直しのときに大活躍するよ★	プレイリスト スキンエンハンシング リキッドファンデーションはメイクさんたちが作ったファンデだけあって崩れない!!	赤み肌なのでフラットに整えてくれるRMK クリーミィ ポリッシュトベース N 02を愛用♥ 顔色がワントーン明るくなる☺	ブルガリのポーチはエミレーツ航空のアメニティでゲット★ 高級感があるし、折りたたんでボタンで留められる♥	元CA・英会話講師（29歳／東京都）独身・子供なし 杏奈さん メイク時間15分
ⒶはTHREE チーキーシークブラッシュ13、Ⓑはコージー シーティブ パウダーチーク アカダイダイだよ☺	Ⓐはアディクション パーフェクトコンシーラー コンパクトで、Ⓑはマジックコンシーラー ピンクベージュC G15★	コスメデコルテ AQMW フェイスパウダー80は細かいラメがキレイで保湿してくれるから粉っぽくならず透明感が出る✧。	美容成分たっぷりで時間がたってもくすまないリキッドファンデはアディクション ザ スキンケア ファンデーション005♥	アディクション スキンプロテクターは保湿クリームのような使い心地で、しっとり潤って乾燥しないところがお気に入り♪	ポーチはノーブランド！ 柔らかいから持ちやすいし、中に仕切りやポケットがたくさんあって収納力に優れてる✧。	北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし まなかさん メイク時間30分
M·A·Cミネラライズブラッシュ ムーンシマーは、日焼けした肌によく似合う♪ 今年も夏は小麦肌で行く予定だよ☺	両方M·A·CでⒶはエクストラ ディメンション ハッシュドトーンで、Ⓑのパーフェクティングスティックは粗が隠せる☺	M·A·C ライトフル マリンブライト フォーミュラ は潤いがずっと続くのに全くヨレないから、お直しも少なくて済む★	アルマーニ ルミナスシルクファンデーション6は20歳の頃から愛用中☺ ナチュラルな仕上がりでカバー力もしっかりある。	ノンケミカルだから素肌に優しくて、メイク下地としてもUVケアとしても使える、デルファーマ デイプロテクション♪	ANELAのポーチはたっぷり入って、クリアだから中がよく見える♥ 全部ガサッと入れるからそのほうが使いやすい☺	整形コンシェルジュ（32歳／東京都）独身・子供なし 一条ありささん メイク時間20分
チークはオレンジ系を使ってて、セザンヌ シルクタッチチーク03がいいのはプチプラなのに血色がよく見えるから♥	Ⓐはハイライトでシャネル プードゥル ルミエール10、Ⓑはローライトでメイベリン Vフェイス デュオパウダー02☺	エスト ロングラスティング ルースパウダー ルーセントは薄づきでもベールのようにキレイに仕上がるから、ヨレにくい✧。	エスティーローダー ダブルウェア ステイ インプレイス メークアップ36はカバー力があって塗るだけで肌がキレイになる♪	美容液も入っていてヨレにくいメイク下地は、ポール&ジョーのモイスチュアライジング ファンデーション プライマーS01♥	Ⓐはヴィクシーのポーチで主にリップが。ⒷのPRADAは大容量だからフルメイクに必要なコスメは全部この中に♪	ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし CHIHAさん メイク時間15分

その他	ツール	リップ&グロス	マスカラ	アイライナー	アイシャドー	アイブロウ
友達からもらったヘアピンは、キラキラしているのがかわいくて、メイクする前に前髪を留めるだけで気分が上がるよ☺	ⒶはSEPHORAのメイクブラシで使いやすい細筆4本がセットになってる♥ Ⓑはまつエクをなじませるためのコーム♪	キャンディみたいなピンクがかわいいYSL ルージュ ヴォリュプテ ティント イン バーム6はティントだから落ちにくい✧	なし♥	Kパレット リアルラスティング アイライナー 24h WPはくっきりしたラインが描けて、ドラッグストアで買えるのもポイント★	ブラウンを中心に10色も入ってて、これ1つでいろんな顔になれるエチュードハウス プレイカラーアイズ #in the Cafe✧	エチュードハウス ドローイング アイブロウデュオ02は色がちょうどいい♪ ペンシルとパウダーが1つになってる♥
なし♥	なし♥	ⒶはM・A・C ミネラライズ リップウェアウィズフレア、Ⓑはラシャスリップ325、ⒸはDior ルージュ リキッド375♥	下がったまつエクもキレイに上げてくれるスタイリング プロフェッショナル カールキープはまつエクのコーティング剤♪	細い線も太い線も描きやすくて、黒がキレイに発色する愛用のアイライナーは、フローフシ モテライナーリキッドBK★	Ⓐはシャネル レ ヌフ オンブル エディシオンNo.1、ⒷはCLID PRISMAIR 03、ⒸはECOSOUL Pigmend shadow♥	パウダーとペンシルが一緒になってるから、サナ エクセル パウダー＆ペンシルアイブロウEX PD008が1本あればOK♥
プレゼントでもらった、ブルーが夏っぽく爽やかで、モザイクアートのようにキラキラ輝くミラーはANNA SUIの✧	なし♥	キラキラなラメが入ったⒶはシャネル ルージュ ココ グロス98、Ⓑはハート型がかわいいゲラン KISSKISS 573♥	ディオール ディオールショウ アイコニック オーバーカール 09Dはスッとまつげがキレイに伸びて使いやすいよ♪	セザンヌ 極細アイライナーR ブラックはペン先が細くて目尻のラインまでキレイに描けるとこが気に入って愛用してるよ♥	チョコレートみたいなⒶはルナソル デュオ・ドゥ・ショコラ アイズ EX05、ⒷはM・A・C バーガンディタイムス9★	Ⓐはヘビーローテーション カラーリングアイブロウ 04、Ⓑはインテグレート アイブロー＆ノーズシャドーBR731♪
Ⓐのアトマイザーにはシャネル チャンス オー タンドゥルが入ってて、Ⓑは気になったときにサッと結ぶためのヘアゴム♪	なし♥	2本ともジルスチュアートで、Ⓐはバースジェムグロス02、Ⓑはフォーエヴァー ジューシー オイルルージュ ティント02♥	アヴァンセ ラッシュセラム インマスカラPG02はびっくりするくらいボリュームアップしてバサバサまつげになる✧	アイライナーはすぐなくなるからどこにでも売ってるものがよくてキャンメイク ラスティングリキッドライナー01をリピ♥	ⒶはMiMC ミネラルクリーミーアイベース01、ⒷはMiMC ビオモイスチュアシャドー06、両方オーガニックで色素沈着しない☺	ⒶはKATE デザイニングアイブロウN EX-5、Ⓑはヘビーローテーション カラーリングアイブロウ04、Ⓒはビボ マユズミ7♥
なし♥	Ⓐのシャネルはチーク用、Ⓑのノーブランドはローライトなどパウダー用、ⒸのChastyはハイライト用で入れてる✧	Ⓐはシャネル ルージュ ココ グロス738、ⒷはKATE カラーハイビジョン ルージュ RD-3で塗りやすくマット感がツボ★	フェニックスのアイラッシュ サポートジェルは、散らかってるまつエクを束っぽくキレイに整えるのに最適なまつげ美容液♥	真っ黒よりこげ茶のほうが目元が優しく見えるからD-UP シルキーリキッドアイライナーブラウンブラックがイイ☺	マキアージュ ドラマティックスタイリングアイズRD606は、パープルがかわいくてラメが華やかさも出してくれる✧	レアナニ プレミアム3WAYアイブロウ ナチュラルブラウンは、ペンシル・パウダー・ブラシが1本になった優れもの♥
メイクするときもオフするときもⒶのヘアゴムでサッと髪を束ねる。Ⓑのコームはまつエク用、Ⓒは産毛を剃るカミソリ♪	なし♥	Ⓐはプレイリスト リップコンプリート RDm02、Ⓑはエスティローダー ピュアカラー01、Ⓒはバーバリーキスシアー209♥	なし♥	Ⓐはラブライナー ダークブラウン、Ⓑはワンファイン マイクロライナー、Ⓒはメイベリン ハイパーシャープライナーR BK-1★	濃すぎない色味もラメ感もちょうどいいルナソル オーロラ イズ アイズ05は、お気に入りすぎて毎日使ってるよ♥	周りでも使ってる子が多くて、本当に万能★ KATE デザイニングアイブロウ 3D EX-4はノーズシャドーとしても☺
Ⓐはジルスチュアートの手鏡、Ⓑはサンテ ボーティエ コンタクト、Ⓒは龍角散のどすっきり飴、Ⓓは予備のピアス♥	Ⓐはドンキで買ったブラシ、Ⓑは固めでファンデをおさえやすく、五角形だから細かいところまで届くメイクスポンジ☺	ⒶとⒷはYSL ルージュヴォリュプテでウォーターカラーバーム6とティント イン オイル8、Ⓒはポール＆ジョー UV 403✧	Ⓐはまつエク用美容液のフェニックス アイラッシュ サポートジェル、ⒷはD-UP パーフェクトエクステンションマスカラ♪	D-UP シルキーリキッドアイライナーWP NBはナチュラルだけどなじみすぎない、絶妙なブラウンがオシャレに見える♥	長時間でも崩れにくい、高発色シャドーはジルスチュアート シマークチュールアイズ07で、ラメ感も上品でキレイ✧	ⒶとⒸはヘビーローテーション でⒶはカラーリングアイブロウ05、Ⓑはビボ マユズミ 8、Ⓒはパウダーアイブロウ01♥
なし♥	Ⓐは雑貨屋で買った3Dメイクスポンジで、ベースメイクのときに使ってる♥ Ⓑはまつエクをなじませるためのコームだよ☺	2本ともM・A・C リップガラスでⒶはオー ベイビー、Ⓑはオイスターガール✧ どちらもラメがふんだんに盛り込まれてる♪	なし♥	ⒶはM・A・C プロロングウェア アイライナー デファインドリー、Ⓑはフローフシ モテライナー ブラウンブラック★	すべて使えるゴールドブラウン系のM・A・C ミネラライズアイシャドウ ゴールデンシャイン✧ 小麦肌との相性がすごくいい♥	まゆげはアートメイクしてるからKパレット ラスティングツーウェイ アイブロウリキッドBRで眉尻だけ描き足してる♪
Ⓐは目が乾きにくいロートCキューブ モイスクッションd、Ⓑはパナソニックのシェーバー。気になったとき剃れるように♥	Ⓐは無印のブラシ、ⒷはNYXの鉛筆削りでまゆペン削りに使ってる♥ Ⓒはビューラー、Ⓓはエスティローダーのパフ✧	ピンクのⒶはレブロン ウルトラ HD リップラッカー520、赤いⒷはエチュードハウス ディアダーリン オイルティント#6♥	メイベリン ザ マグナム MD01はボリュームタイプだから、自まつげなのにまつエクのようにふさふさに見せられて◎✧	Ⓐはデジャヴュ ラスティング、Ⓑはシャネル スティロ ユー ウォータープルーフ♪ どっちのライナーも落ちにくいよ☺	ⒶとⒷはアディクション ザ アイシャドウで右が067番、左が092番、ⒸはKATE ブラウンシェードアイズN BR-2♥	描きやすいし安いし、明るい髪向けの色もあるしで、文句のつけどころがないアイブローペンシルはビボ マユズミ1★



Kawaii!

1 アフリカで買った服で夏フェスへ♥

2 ピンク×グッチで気分上々お買い物♪

3 グッチコーデで主人と銀座デート♥

4 「大人ピンク」で女子会ランチ☺✧

5 ニューカレドニアに女子旅コーデ♥

6 北新地のブティックでお買い物♪

7 沖縄のビーチ沿いを優雅にお散歩✧

152cm ヒール1.5cm

154cm ヒール14cm

154cm ヒール14cm

155cm ヒール10cm

155cm ヒール12cm

155cm ヒール13cm

155cm ヒール12cm

152–155cm

Where r U gonna go? Where r U gonna do?

SNAP

In early summer 2018

この夏は、どこ行く？ 何する？ 何着てく☺？ お姉さんたちのリアルなおでかけ私服コーデをご紹介★ 身長順に152〜175cmまで29人のお姉さんがズラリ登場♪ スタイルアップの要となるヒールの高さにも注目してみて❤

1 競馬予想&アパレルバイヤー（37歳／東京都）バツイチ独身・子供なし **ダービー英恵さん**
アフリカ横断中にオーダーメイドした派手色トップスが主役のフェスコーデ★ アクセはフランスの蚤の市で購入❤ 靴はGU、デニムはH&M、カバンはZARAでコーデトータル約1万円☺

2 専属モデル（35歳／東京都）独身・子供なし **桜井莉菜**
バッグとトップスはグッチ、デニムはリーナクチュール、時計はルーアの❤ 今年っぽいメタリックなサンダルはシュガーで購入♪ ウェッジソールだから歩きやすいし脚長効果も大☺

3 会社オーナー兼投資家（31歳／東京都）既婚・娘1人 **寿リリカさん**
グッチのワンピとバッグは主人のチョイス❤ ピアスはヴァンクリ✧ 14センチヒールのルブタンを履くと背筋も自然と伸びる♪ たくさん歩けるようにウェッジソールがお約束☺

4 専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし **根本弥生**
友達にもらったピンクのルブタンと、ベイビーシュープで3,000円でゲットしたピンク×クリアのバッグがアクセント❤ トップスはデイライル ノアール、ハイウエストデニムはマウジーだよ♪

5 エステティシャン（28歳／埼玉県）独身・子供なし **水原 乙さん**
リゾート映えするマキシ丈のセットアップはミーア★ カラフルなあしらいがかわいいカゴバッグはグレイルで2,000円♪ アクセは3COINS。旅先ではプチプラアクセが活躍します☺❤

6 北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし **まなかさん**
首元シースルートップスはナルシスで1万円。ボトムスはスカートに見えるけど実はワイドパンツやねん☺ フリーズマートで買ったよ❤ 靴もナルシスで約4万円、バッグはディーゼル★

7 主婦&投資家（28歳／埼玉県）既婚・子供なし **菜採 梓さん**
ワンピはアルマーニエクスチェンジで3万円。薄手の素材で着心地も抜群なの❤ 12センチヒールの靴はR&Eで8,000円、帽子はシェルターで5,000円、カバンはシャネルで40万円☺

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Chiharu Koya,Takemasa **EDIT&TEXT**_Yuriko Isayama



12 159cm ヒール14cm レディなホワイトワンピで映画館デート♥

11 160cm ヒール10cm ハッピーなオレンジで女子会ランチ♪

10 159cm ヒール1.5cm レディカジュアルで友達と買い物に♪

9 158cm ヒール14cm ケリーと一緒に青山でお買い物♥

8 157cm ヒール1cm 琵琶湖のほとりで子供達と水遊び♥

SUMMER 156-160cm

8 専属モデル（34歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人 **けいこ**
ミニ丈ワンピはZARAで7,000円。足元はコンバースでカジュアルにまとめたよ★　帽子はH&Mで2,000円、バッグはステラマッカートニーで10万円くらい❤　サングラスはレイバン

9 ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし **RIRIさん**
バイカラーワンピはミーアで1万円❤　20代ラスト記念に買ったケリーのバッグは250万円、ルブタンは25万円、エルメスのネックレスは6万円、フランクミュラーの時計は140万円♪

10 専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし **杉山佳那恵**
私がプロデュースしてるブランド、ブルーミンで全身コーデしてみた★　セットアップは1.3万円、スニーカーは1.2万円、カバンは1万円。チョーカーはリーナクチュールでゲット❤

11 美容ブロガー（31歳／大阪府）独身・子供なし **久保七瀬さん**
鮮やかなオレンジ色のスカートはH&Mで3,000円、トップスはクリアで3,000円。靴はストリップキャバレー7,000円❤　サングラスは1,000円✧　シャネルのバッグは60万円♪

12 美の伝導師（32歳／東京都）独身・子供なし **真優川 咲さん**
ウエストリボンがアクセントのシャツワンピはロイヤルパーティで6,000円♪　膝下丈で清楚な感じがお気に入り❤　イヴ・サンローランのバッグは20万円、ルブタンの靴は10万円★

13 ジュエリーデザイナー（33歳／東京都）独身・子供なし **美咲さん**
トップスもボトムスもエゴイストの黒でクールに★　その分、バッグは黄色のクリア素材で涼しく♪　セレクトショップマリヤで7,580円だったよ❤　靴はジェイダで1万円くらい

14 メス力（りょく）ブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人 **神崎メリさん**
ワンピはグローウィングリッチで3,000円♪　ウエストラッピングデザインのタイトワンピで女らしくしつつ、足元はスリッポンで子連れに対応❤　靴とカバンは神戸レタスで2,500円。

15 主婦（33歳／東京都）既婚・息子1人 **奥山絵里奈さん**
ZARAのキュロットワンピは、脚見せしつつ動きやすいから息子とお出かけするのにぴったり♪　歩きやすいウェッジソールの靴はエスペランサで8,000円。リュックはプラダだよ❤



15 159cm ヒール8cm 息子とマリンな海カフェデート

14 160cm ヒール1cm マリンなワンピで家族と水族館♥

13 156cm ヒール8cm ブラックコーデで女子会♥

BAG TREND NEWS

この夏はチェーンとクリアが大流行!

プチプラからハイブランドまで、涼しげなクリア素材のバッグと上品なチェーンバッグが大豊作❤　大人気のグッチにも注目　コーデの主役にして✧



優花の❤

PRADA



弥生の❤

baby Shoop



りえの❤

Lily Brown



梓の❤



七瀬の❤

CHANEL



リリカの❤



莉菜の❤

GUCCI

カプリアイテム

161-163cm



163cm ヒール11cm

16 表参道でランチ&ショッピング♥



161cm ヒール13cm

17 背中開きコーデでBBQのマドンナに♥



161cm ヒール3cm

18 バービー気分でマンハッタンをお散歩♪



163cm ヒール12cm

19 軽井沢へ涼を求めてドライブデート✧



162cm ヒール0.5cm

20 海フェスでエキゾチックビューティ✧



163cm ヒール11cm

21 旦那さんとピクニックデート♥



163cm ヒール13cm

22 上品ワンピで夜の水族館デート♥



163cm ヒール11cm

23 愛犬と海までオープンカーでドライブ♪

16 専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし **小原優花**
エクランのトレンチ風ベアワンピに、シースルートップスを合わせて今っぽく♥　クリアサンダルは星あやさんプロデュースのイエローで1.5万円♪ ワンピは1万円、インナーは3,000円✧

17 バー店員(29歳/東京都)
独身・子供なし **矢野ユウキさん**
バックスタイルがかわいいトップスはトゥーザシーハワイの展示会で3,000円♪　デニムはスライで2万円。靴はアリシアスタンで1.5万円★　バッグはステラマッカートニー♥

18 ダイエット講師(30歳/千葉県)独身・子供なし **矢沢なりさん**
バービーを意識したピンクコーデでNYでも目立ちたい♥　ウエスト切替のワンピはデイライル ノアールで1万円★　チェーンがおしゃれなサミールナスリのバッグは8,300円で買ったよ♪

19 栄養士&ネイルアーティスト(31歳/群馬県)バツイチ独身・息子1人 **流河さちさん**
Aラインシルエットで上品にスタイルアップ♥　チュールつきスカートはフィフスで3,000円。トップスはノーブランドで2,000円✧　靴はルブタンで8万円♥　バッグはバレンティノで11万円

20 整形コンシェルジュ(32歳/東京都)独身・子供なし **一条ありささん**
ラインのキレイなマキシワンピはコーデ次第で海フェスにもパーティにもタウン仕様にも使えちゃう優秀アイテム✧　ワンピもクラッチバッグもイサムカタヤマバックラッシュで購入したよ♥

21 アクセサリーデザイナー&美容室経営(30歳/東京都)既婚・子供なし **大城あいさん**
ワンピと靴のギンガムチェック合わせで大人かわいく♥　ワンピはアドリーで1万円、歩きやすいウェッジソールのサンダルはリズリサで8,000円、バッグはアンテプリマで1万円で買いました♪

22 お稽古サロン経営&講師(32歳/愛知県)独身・子供なし **奈々子さん**
暗い水族館でも見失わないヴィヴィッドピンクのワンピはビーシービージーマックスアズリアで4万円♥　バッグはフェラガモで13万円、ウェッジソールのサンダルはディオールのものです✧

23 ダイエットアドバイザー(29歳/東京都)独身・子供なし **CHIHAさん**
シンプルコーデに赤いバッグの差し色で大人っぽく✧　華奢見えニットキャミソールはシアトルズで1,000円♪　デニムはラルフローレンで2万円。ミッソーニのバッグはママにもらったもの♥

SHOES TREND NEWS

安定感のあるウェッジ&太ヒールがキテる!

歩きやすさもファション性も両立するのが時代のキブン✧ メタリック素材やスタッズ付きでゴージャス&デコラティブなのも特徴★　脚長効果も期待できて嬉しい♥















175cm ヒール1cm

29 激ロックフェスでぶち上げ祭り★



168cm ヒール8cm

28 撮影後、保育園のお迎えに



168cm ヒール12cm

27 リゾートワンピを東京仕様にコーデ★



165cm ヒール7cm

25 ヘソ出し&脚出しで彼とハワイ❤



164cm ヒール13cm

24 静かなリゾート地でバカンスを満喫★

24 専属モデル（33歳／東京都）既婚・子供なし **加賀美 早紀**
キャミはH&M★　ショートパンツはトレンドゴシップで1,500円♪　足元はミュウミュウのイエローウェッジソールで鮮やかに☺　カゴバッグはパラノイアパラディーソで1.8万円✧

25 名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし **伊吹奈々さん**
リゾートは肌見せして大胆に☺　ジェイダのオフィショルは5,000円。デニムはデイライル　ノアールで7,000円。バッグはプラダで10万円♪　ウェッジソールのサンダルはR&Eで7,000円❤

26 広島の看護学生（33歳／広島県）独身・子供なし **青木りえさん**
白ワンピはガーリーになりすぎないよう、インパクトのあるサンダルを合わせたよ❤　ワンピはスナイデルで1.3万円。1.5万円のサンダルと5,000円のバッグはリリーブラウンだよ♪

27 元CA&英会話講師（28歳／東京都）独身・子供なし **杏奈さん**
映画館で脱ぎ着しやすいカーデはリエンダで7,000円。タイトデニムはアメリカンイーグルで6,000円❤　肌馴染みのいいゴールドの靴はR&Eで6,000円。バッグはマイケルコース★

28 専属モデル（35歳／東京都）独身・息子１人・娘１人 **早川沙世**
「cactus_mi_」のリゾートマキシは5,000円♪　スウェード素材のサボサンダルを合わせてタウン仕様に★　セリーヌのバッグは子供とお出かけするときにも便利なビッグサイズ☺❤

29 中国発ワールドトラベラー（26歳／東京都）独身・子供なし **TOMATOさん**
アメリカのロックフェスに行くのが毎夏の恒例✧　ダイブできるようノーアクセな分、網トップスで派手に★　4,000円で買ったマークシーのボディバッグはハンズフリーで便利☺♪



164cm ヒール11cm

26 真っ白なワンピで海外リゾートへ❤



◀ブレスと時計はカルティエ❤　ネックレスと指輪はアンジュエール♪　千円台で買えるから大好きなの☺✧（沙世）

164-175cm

ACCESSORY TREND NEWS

「それどこの？」お目立ちアクセをチェック❤

アクセ使いが上手なお姉さんがつけてるアクセのブランドをチェック!　ネット通販でプチプラだからすぐに買えちゃうものも多数❤



◀ターバンはフィフティーンステアーズバイステラハリウッドで3,000円。他は、アンジュエールのだよ★（優花）



◀ネックレスは「City to Shore」で3,000円、指輪は「Chibi jewels」、スカーフとピアスはセレクトショップ。（ありさ）



◀パールのついたお花のネックレスはH&Mで1,000円✧　ピアスは10年前ピンキーガールズで購入★（奈々子）



◀ネックレスはアンビーで1,500円とプチプラ♪　ピアスはアクセサリーショップで1,000円だったよ★（弥生）



◀ピアスはリエンダ★　時計はマイケルコースで3万円くらい❤　ターコイズブルーで合わせて夏らしく☺✧（早紀）

読者98人に調査!!
みんなのお金事情

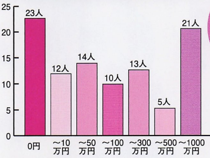
98人のお姉さんにアンケートを実施！ 職業や年収、貯金額まで大調査♥ 普段は聞けないお金事情が丸わかり

年収はいくら？ どんな仕事してるの!?

年収	人数	職業
0円	13人	専業主婦／お仕事探し中／妊娠中につき休業中
~50万円	10人	主婦(メルカリで服を売ってる)／主婦兼ライター／主婦兼モデル兼インスタグラマー
~100万円	12人	飲食店勤務／カラオケ屋店員／パン屋スタッフ／ヤクルトレディ／ヨガインストラクター
~200万円	15人	看護師／金融系事務／販売／ネイリスト／キャバ嬢／ラーメン屋勤務／お花屋さん勤務
~300万円	18人	クリニック受付／社長秘書／事務／保育士／ラウンジ勤務／モデル兼インスタグラマー
~400万円	12人	フリーランス編集／フリーランスデザイナー／通訳／アパレルデザイナー／幼稚園教諭兼ホステス
~500万円	9人	製造業／金融／モデル兼インスタグラマー／昼は事務、夜はキャバ嬢
~1000万円	6人	外資系証券会社勤務／会社経営／キャバ嬢兼投資家／昼はウェイトレス、夜はホステス
1000万円~	3人	キャバ嬢／投資家／医師

年収100万以内のお姉さんは、主婦をやりながら扶養内で働いている人が多数 年収100〜300万円の層にはシングルマザーで実家で暮らしながら働いている人も多い印象。年収300万円以上のお姉さんは昼職と夜職を兼業している人も!! 年収400万円を超えるお姉さんたちは、正社員勤務や会社経営者、夜職のお姉さんが目立ったよ。

貯金額は？



貯金ゼロ or 1,000万以上に二分化！

貯金ゼロ姉さんの声

気がつけば、エステの契約とかして無駄遣いしちゃう!! (ネイリスト／27歳／独身子供なし) 月50万稼いでるのに貯まらない (事務兼キャバ嬢／30歳／独身子供なし)

貯金1,000万越え姉さんの声

月10万ずつ貯金して1,000万円万達成✧(主婦／33歳／既婚子供あり) 収入の半分貯金してたら2年で1,000万円超えた♥(キャバ嬢／29歳／バツイチ独身子供なし)

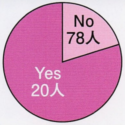
家計簿つけてる？

＼みんなのおすすめ家計簿アプリ／

富豪への逆算
脳科学でも実証されている「逆算マインド」を利用!! いつまでにいくら稼ぎたいか設定して支出と収入を管理 進捗率も表示されるよ。

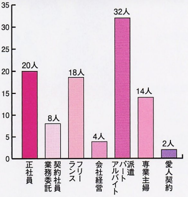
Zaim
レシートを撮影するだけで支出詳細を記録できるよ。月ごとにカレンダーで支出を一覧表示してくれるからお金の流れを把握しやすい★

カナヘイの家計簿
カナヘイのマンガが読めて節約できる無料のお金管理アプリ♥ 単純明快でかわいいイラストつきだから楽しく家計簿をつけられそう♪



貯金額の多い人程、家計簿をつけてる率高し!! 自分に合ったアプリを見つけてみて。

どんな働き方してる？



夜職や扶養内で働くお姉さんが多いからか、1番多かったのが派遣・パート・アルバイト 2番目は正社員✧ 3番目は自分のペースで働けると人気のフリーランス。ただ、毎月の収入に差があって大変という声も。

毎月自由に使えるお金は？

平均9.8万円

平均値は9.8万円だけど30万円以上使っている人も数名いて平均値が上がった模様!! 子供ありのお姉さんの大多数は3〜4万円★ 独身未婚のお姉さんの大多数は5〜7万円♥ 中には自由に使えるお金はゼロという人も

毎月美容・ファッションにかけるお金は？

平均4.1万円

子供にお金がかかるから美容・ファッション代はほぼゼロというお姉さんもいる中、一番高額な回答は50万円…!! 大多数は3〜7万円の層で食費や交通費で節約した分を使ってるみたい♥ メルカリなどのフリマアプリも人気★

ひそかな贅沢は？

1位 エステ・美容……18人
2位 服を買う……14人
3位 おいしいものを食べる……13人

「高い化粧品を買う」「タイ古式マッサージ」「ホテルのスイートルームでシャンパンディナー」「ネットで服を買いまくる」「うまい棒大人買い」「毎朝のカフェラテ」「好きなアニメのキャラに貢ぐ」など♥

人生で一番大きな買い物は？

1位 車……28人
2位 整形……10人
3位 家……5人

二重手術や歯の矯正は早いうちに投資してよかったというお姉さんが続出!! 4位に続いたのはブランド品。5位は留学費用や専門学校など。6位は意外にも「なし」という回答でした。

or 1000万overの二極化!!!

みんな**いくら稼いでる**の？ **老後**はどうする？
お金のことを考えだすと**不安**でたまらない…

に困らない方法

なのが「稼ぐ力」と「貯める力」。どうすれば身につけられるのか徹底調査してみました♥

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya,Takemasa
EDIT&TEXT&ILLUSTRATION_Yuriko Isayama

実践したら変わった♥

お金に愛される美習慣

お財布が潤っていそうなお姉さんに金運アップの方法を聞いてみた♥　すぐに真似できるものもたくさん♪



ダンサー
RIRIさん
（29歳／東京都）独身・子供なし

趣味は「たんす貯金」♥　コツコツ貯めたお金で20代ラストの記念に、エルメスのケリーバッグを購入しました♪

お金は生き物!! いい環境で管理してあげる♥

お財布はお金の住む家だから余計なレシートやカード類は1日の終わりに整理して入れっぱなしにしない　1万円札と5,000円札と1,000円札を分けて入れるのもポイント。入れ方にもコツがあってお札が逃げていかないように下向きにして入れてるの✧　小銭は小銭入れに入れて、500円玉は貯金♥　毎日同じお財布を使っているとお財布も疲れてしまうから、エルメスとシャネルとジミーチュウの3つをバッグの大きさによって使い分けてる　あと、お財布を新調した時、新札を多めに入れるとお財布が満腹な感覚を覚えてお金が貯まりやすくなるらしい　お金は追いかけるより、環境を整えて受け入れる余裕を持つことが大事だよ

Riri's Rule

- お財布にはお札しかいれない
- 小銭は小銭入れに入れる✧
- レシートは入れない♥
- 500円玉はすべて貯金♪
- お札の向きを揃えてお財布に入れる
- お財布も休ませてあげる★
- 2年くらいで新調する✧



お稽古サロン経営＆講師
奈々子さん
（32歳／愛知県）既婚・子供なし

名古屋でビューティー＆お稽古サロン「ココマドンナ」を経営。今買いたいものは、バレエレッスン用のバー♥

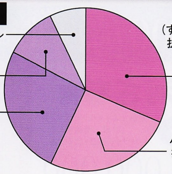
月末にお稲荷様に参拝したら金運アップ✧

モデルやタレント活動していた20代前半は、毎月岐阜県にあるおちょぼ稲荷へ参拝してた♥　その月に稼がせてもらった分から、ほんの少し「おちょぼ金」として落としていくと決めて、食事や簡単な買い物もそこで全部済ませてた✧　その時期は本当にお仕事もうまくいってたな　自営業を始めた20代後半からは、掃除や神棚にもこだわり始めた♪　特にトイレは金運を上げるスポットだから念入りに。必ずトイレの蓋を閉めるというこだわりがあるの♥　北野武さんもトイレの蓋は閉めたほうがいいと言っていたし、どこかの国の大富豪で検証してもみんな蓋を閉めると立証されているそう★　お財布も毎晩整理するのを習慣にしてるよ♥

Nanako's Rule

- 稼いだら、神様に感謝を示す✧
- 自宅に神棚を設置する♥
- 玄関、トイレ、水周りはピカピカに
- 特にトイレは入念に！
- トイレの蓋は必ず閉める♪
- レシートはもらわない!!
- 領収書は1日の終わりに整理★

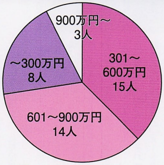
住居費どうしてる？



8割のお姉さんが賃貸住まい✧　その中でも「すべて自分で払っている」「パートナーと折半」「パートナーに払ってもらっているため家賃ゼロ」の3つのタイプに分かれたよ★

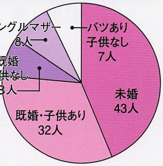
>> 結婚して子供ができたらどう変わる？

世帯年収はいくら？



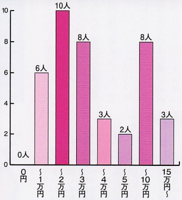
共働き家庭が8割！　細かく見ると扶養内で働いて家計の足しにしている人が多いよ。都会を中心に、家賃や生活費も折半する代わりに家事も協力し合う家庭も増えてきた✧

既婚未婚・子供の有無は？



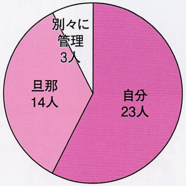
独身のお姉さんと、既婚のお姉さんの割合はちょうど5:5!!　既婚者のお姉さんは「独身時代に貯金しておいてよかった」と口を揃えるよ。独身のお姉さんは今から貯金に勤しもう!!

子供の教育費、月にいくら貯めてる？



児童手当をそのまま貯金に回す人が多数★　月々1万円程度の保険料を支払って学資保険に入っていれば18歳には400万円貯まるよ✧　ちなみに家計における習い事などの適性割合は、収入の4〜5%が目安だそう。

家計の管理は自分OR旦那？



結婚当初は別々に管理していても、結婚生活が長くなると一元化するパターンが多いみたい　特に子供が生まれたのをきっかけに、どちらかが管理する家庭が多かったよ★



お姉さん世代の貯金額は0円

今からでも間に合う！

この先、一生お金

この先の人生やお金のことを考えると不安になる　でもビクビク怯えて過ごすより、夢を持って自分らしく生きたい✧　そのために必要

1,000万以上貯めた、偉人姉さんの実録集

どうやったら1,000万円貯められるの!? 収入と支出を公開して教えてくれたよ✧

流河さち様

栄養士&ネイルアーティスト
（31歳／群馬県）
バツイチ独身・息子1人

3年で♥

¥18,000,000



「稼いでも浮かれない!! 堅実貯金で24歳で家購入♥」

短大卒業後はアパレル会社に就職し正社員として働いていました★ その頃、ケータイをラインストーンとかでオリジナルデザインでデコするのが流行ってて、元々細かい作業が好きな私は「何これ!? かわいい!! やってみたい♥」って思った それで会社を辞めて通信講座でデコアートクリエーターの資格を取ったんだ✧ はじめは友達の携帯をデコするだけだったんだけど、友達の友達にも頼まれるように さらに当時通販サイトのモデル業もしていたんだけど、そこの社長さんに「サイトで商品を売ってみたら?」と助言をいただいてやり始めたんだ♪ それが22歳のとき✧ 売ってみたら思ったよりも受注が入ってびっくり!! それからはデコアーティストとして本格的にお仕事をはじめたよ。YouTubeで自分の作品を紹介したり売れる工夫もたくさん考えた 携帯ケースだけでなく、ヘッドホンやミラー、文房具やルンバに至るまでたくさんの受注が入って、気がつけば毎月100万円くらい稼げるように✧ でも一人でやっていたから3時間しか眠れない日が続いたことも

正社員で働いてたときより稼げるようになったけど、フリーランスは月の収入にもバラつきがあるし無駄遣いはせず、収入の半分を貯金★ 24歳で息子を授かった時ひとりで育てる決心がついたのも貯金があったから あの時無駄使いしなくてよかった♥

月の収入：100万円	
貯金額：50万円	
使えるお金：50万円	
家賃・光熱費	10円
通信費	2万円
医療費	2万円
食費	8万円
交通費	3万円
服・美容	10万円
保険	1万円
その他	6万円

さち様の節約3原則

1 具体的な目標を立てる



「いつまでに何万円貯める」と具体的な数字を決めると実行しやすい★ 私は家を建てるって目標があったから、年に600万を目安に頑張れた!

2 見栄を張らない



稼げるようになってもブランド品をバンバン買ったりしない。1度生活水準を上げると戻れなくなるから家賃の安い家に住んで自炊も続けた

3 口座を3つに分ける✧



「一定額溜まった分を入れる口座」「貯金専用の口座」「引き落とし可能な口座」の3つを持つことで無駄にお金をおろさないようにしたよ

矢沢なり様

ダイエット講師
（29歳／千葉県）
独身・子供なし

3年で♥

¥10,800,000



「遊ぶ暇があれば勉強!! 知識が増えれば仕事も増える✧」

今でこそ、ダイエット講師として国内外でセミナーやウォーキングレッスンを開催したり、いろんなお仕事を頂いているけど、その基盤となったのが18歳から25歳の間にいろんな資格を取ったこと 思えば一切遊ばずに、資格取得の勉強ばかりしてたな。

12年前ネイルスクールに1年間通って、ネイリストの資格を取ったのが最初。でも他の仕事にも挑戦してみたくなって、22歳のときカラーコーディネーター1級、23歳のときダイエット検定1級の資格を取得✧ 興味のある分野だったから自分でも何種類ものダイエットを実践して研究した この頃、生徒として通っていたウォーキングレッスンスタジオから「講師としてやってみない?」と声をかけていただいてダイエット講師としての活動がスタート★ やっていくうちにもっとトータル的な美容のアドバイスができたらいいなと思って、化粧品検定とメイク技術検定の資格も取得したよ✧ 薬事法やサプリの知識が身につけられたから、セミナー講師や記事の監修の仕事も入るように。

ここ数年は、NHKの英語講座を見たりして英語を猛勉強!! そしたらTOEICで800点を越えて海外でも活動を始めたよ 今年の夏にもリサーチと旅行を兼ねてひとりでニューヨークに行く予定♪ 人とのおつきあいも大切だから誘われたら行くけど、基本的には遊びは控えて図書館で勉強してる 節約&勉強ファーストで、仕事が増えてお金は溜まっていくよ♪

月の収入：40万円	
貯金額：30万円	
使えるお金：10万円	
家賃・光熱費	0円
通信費	1,5万円
食費	1万円
交通費	2,5万円
服・美容	3万円
その他	2万円

なり様の節約3原則

1 使う金額を先に決める♪



貯金を成功させるためには「これだけしかおろさない」って決めることが一番大事 私の場合は10万円って決めてた。そして、余ったら翌月に繰り越すこと★

2 口座を3つ以上作る



「お金の出し入れをする口座」「貯める専用の口座」「海外の口座」の3つに分けてるよ。一定の額が溜まったら金利のいいオーストラリアの銀行口座に預けてる

3 使うときは贅沢に✧



ここ最近はひとり旅に贅沢にお金を使ってる✧ 一昨年はケアンズに行ったし、NYにも行ったよ♪ 普段はあまり高い物を買わないけど、年に4回くらい大きい買い物もしてる♥

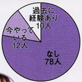
FX? 株? それって儲かるの?

知りたい! 投資の世界

実は、お姉さんモデルには経験者が多数★ 投資にもいろいろあるけど、中でも経験率が高かったのは「株式投資」と「FX」♪ それって実際儲かるの? ズバリ聞いてみた

投資経験はある?

投資経験ゼロが大多数! お姉さんモデルたちは意外にも投資経験がある人が多かったよ。



\ 私たちも投資経験あり♥ /



あい　なり　けいこ

なり 20代前半の頃、株に詳しい男友達に教わって**100万円株式投資してみたら5カ月で1200万**になって驚いた✧ 金利のいいオーストラリアの銀行に預けてる

けいこ 私は7年位前にFXでドルが安い時に買ったんだけど、入れっぱなしにしてる

あい **FXなら株と違って会社が倒産する心配もない**から入れっぱなしでもあんまり心配はないよね! 私は1株5万円からはじめてほんの少し儲かった♥ でもさ、株始めるとひきこもりにならない!?

なり なる! 特に取引可能な平日9〜11時半と12時半〜15時はスマホにかじりついちゃう。

あい **株に強い人のツイッターにヒントがある**からずっとスマホ見ちゃう（笑）。

なり うんうん、でも詳しい人から発信される情報はかなり大事! 他には、**証券会社から送られてくるメルマガも信頼性**が高いよ。**複数の証券会社にアカウントを開設して情報収集する**のも手かも★

あい やみくもに買わずに、**信頼できそうな情報を得て買う**のがオススメ!

なり 最近はアプリで簡単にできるし、4年前からNISA（少額投資非課税制度）が導入されたから、主婦も始めやすいよね。

けいこ 私もやってみようかな✧

株式投資とは?
株式会社が発行している「株券」を買って売買すること 対象の数は東証一部上場企業だけで3,500社以上!! 最低取引単位は企業ごとに違うけど数万円から買えるものも★ 取引時間は平日9〜11時半と12時半〜15時★

FXとは?
外国為替証拠金取引（Foreign Exchange）の略称で、投資対象は円やドル、ユーロなどの各国通貨だよ 対象は30通貨程度だから選択肢が少なくてシンプル。少額で大きな取引ができるのが特徴で、24時間取引可能だよ♥

まずは口座開設してみよう

\ フォローの手厚さNO.1 /

楽天証券

口座開設や取引をしただけで毎月楽天ポイントが貯まる♥ 貯まった楽天ポイントでショッピングもできるよ♪

\ スペックの高さNO.1 /

SBI証券

IPO（新しく上場した株式）の取扱い数は、大手証券会社を抜いてトップ。外国株式の取り扱いも多いのが特徴の1つ。

\ メルマガも充実 /

マネックス証券

一株だけ買う場合の手数料が、最低50円からできるので安い 1株で手に入る株主優待もあるので主婦にも嬉しい。



1カ月1万円で生活してます

美花さん
清掃業&飲食業
（29歳／東京都）バツイチ独身・娘2人

「お金がなくてもキレイになりたい!!」

私が毎月自由に使えるお金は1万円!! 清掃業と飲食店を掛け持ちしてバイトしてるけど、生活費や子供のためにかかるアレコレでなくなっちゃう💧 でもどれだけお金をかけずに美容もファッションも頑張れるかに燃えてる! ネイルは、昔ネイルサロンで働いていた時の仲間にやってもらったり、セルフでしてるから0円✧ 髪のメンテナンスもミニモっていうアプリを利用して0円♥ 洋服は友達がユーズドをくれたりするから助かってる!! お腹に子供をのせて腰を上げてキープする「飛行機」っていう遊びで筋トレ♥ お金がないことを理由に、キレイを諦めたくないよね☺✧

ミニモ
カットモデルを探してる美容師さんを見つけられるアプリ★ アプリ上でメッセージのやりとりをして、予約日時を決定☺♥

私のお助けアプリ



1カ月働かずに20万円!!

矢野ユウキさん
バー店員（29歳／東京都）独身・子供なし

「メルカリで月20万円稼いでました」

3年くらい前、メルカリだけで生活してた時期があるよ☺ 売ったのは服やカーブグッズやジャニーズグッズ✧ グッズ系はすぐ売れた♪ 服もコツさえつかめばノーブランドでも売り切れたよ♥ ポイントは3つ!! ひとつはブツ撮りするときハンガーにかけて分かりやすく撮ること。2つ目は原価を調べて約1／5の価格を設定すること。3つ目は商品の状態やディティールを詳しく説明すること。値段交渉されることもあるけど、送料無料にするので300円オフならいいですよと交渉したり、大幅な値下げを希望されたら難しいですって断ったり☺ でも、結構大変だった💧

フリル
フリルが楽天のラクマと統合したことで注目されてるアプリ★ ユーザー層は20～30代。出品手数料が0円なのが嬉しい☺♥

メルカリ
ユーザー層は10～40代。ライブ配信機能があるのが特徴♪ 最大450サイズの大きな荷物も175円のメルカリ便で安く送れる★

私のお助けアプリ



伊吹奈々様

名古屋まつ毛専門店
グランデアイズ代表
（36歳／愛知県）独身・子供なし

2年で♥ **¥10,000,000**

「2年で1,000万円貯めた20代 そのお陰で今がある」

6月2日で開業8周年✧ 25歳のときにタレントになる夢を諦めて、サロンオーナーになろうと心に誓った☺ 専門学校に通ったのち、まつエクサロンとキャバクラを兼業して2年で1000万円貯めたよ✧ 今思えばそこが私の原点☺

最初の数カ月は売り上げも上がらず、それでも10万円の賃料を払わなくちゃいけなくて貯金を切り崩す日々💧 朝から晩まで駅前に立ち続けて1週間で2000枚のビラを配ったり、朝の10時から夜の10時まで働く生活を2年間は無休で続けた☺ そのお陰で1年後には「あそこ夜遅くまでやってるし年中無休だよ」とクチコミで広がって、2年後には1カ月先まで予約が取れないサロンに✧

今では4人の優秀なスタッフがいてくれるお陰で、日曜にお休みをとって趣味のトレーニングに打ち込む時間もできた♥ 次の目標は2店舗目を出すこと!! そのために貯金は続けていくよ☺

月の収入：70万円	
貯金額：20万円	
使えるお金：50万円	
家賃・光熱費	20万円
通信費	1万円
医療費	1万円
食費	4万円
交通費	2万円
服・美容	5-10万円
筋トレ系	10万円
その他	4万円

奈々様の節約3原則



1 キャッシュカードを持たない!
口座を作る時にあえてカードは作らないことで簡単にお金を引き出せないようにしてる☺ 引き出す時は通帳を持って窓口で手続き★



2 クレジットカードは1枚だけ!!
楽天のクレジットカードを愛用♥ 使うごとに楽天ポイントが貯まるから支払いはなるべくカードで済ましてる☺ この前はポイントでテレビボード買ったよ♪



3 祝い事や家族には惜しまず使う
サロンをオープンして以来、年に1回は親に海外旅行をプレゼントしてる☺ 親の喜ぶ顔が仕事のモチベーションに♥ お祝い事にも惜しまない☺



奥山絵里奈様

主婦
（33歳／東京都）
既婚・息子1人

10年で♥ **¥12,000,000**

「楽しく稼いでコツコツ貯める継続は力なり☺」

独身時代は、ライターを主軸に、パーティーのホールやモデル、事務などいろんな仕事を掛け持ち。暇な時間をフル稼働させて働いて、月に10万円コツコツ貯金したよ☺ 家賃も4万円で実家に住まわせてもらって節約★ 1日1食しか食べなかったし、大体は日高屋やラーメンばかりだから食費はあんまりかからなかった（笑）♥ 服はトレジャーファクトリーという古着屋さんで売ったり買ったりしてたから月に1万円くらい。あとはH&Mとかのプチプラで揃えたり、展示会で安く買ったり♥

節約も頑張ってたけど、もっと大切なのはいかに自分らしく稼ぐかってこと♥ ライターとして、いろんな場所に行ったりいろんな経験をして仕事に繋がるように心がけてた☺ 彼（今では旦那様♥）にも協力してもらってデートも記事化しやすいところに行った♪ 「楽しく稼いで堅実に貯める」が私のモットー。貯めたお金は、息子の将来に役立ちそうなことに使いたい♥

月の収入：30万円	
貯金額：10万円	
使えるお金：20万円	
家賃・光熱費	4万円
通信費	1万円
医療費	5千円
食費	3万円
交通費	3万円
服・美容	2万円
旅行	2万円
その他	4万円

絵里奈様の節約3原則



1 タクシーは使わない☺
電車移動は基本で、ダイエットにもなるし数駅なら歩くよ。飲み会の帰りにタクシー代を頂いたら遠慮なくもらってた☺



2 無駄なものは買わない!!
お菓子やお酒は美容にもプラスにならないし、ほとんど買わなかった✧ 普段は徹底的に節制をして旅行などに誘われた時にいつでも応えられるようにしてた☺



3 節約よりお金を増やすことを考える
稼がないと貯金もできない!! 稼ぐ額が大きくなるほど貯金もたくさんできると考えて、暇な時間はとにかく働く♥ 好きな仕事だからこそ頑張れるんだと思う♪

他にもいろいろ…!!

初心者はトレードは×、保有が◎

いろんな種類があるけど、ビットコインやイーサリアムは、決済に使える企業も増えていて、価値が上がる見込みが高い仮想通貨✧ だから、初心者はすぐに売り買いするよりも、価値が上がるまで寝かせておくのが正解☺! まずはネットの取引所で口座を作って少額でも実際に購入してみよう★

まとめ

主要仮想通貨を買って価値上昇を待つのが正解!!

仮想通貨は、今はまだ発展途上の通貨。でも今後の価値上昇に備えて今のうちに持っておけば、差額が儲かることになるので損はなし! オススメはビットコインとイーサリアムのふたつ☺♪

買うならコレ!

先生オススメの仮想通貨

- ビットコイン
- イーサリアム

世界共通の通貨になる可能性も? 仮想通貨が注目されている理由

仮想通貨の最大の特徴は銀行や政府を介在しないお金であること☺ そのため海外への送金手数料もかからないし、政治不安などで価値が変動することがないから**世界中で注目されている発展途上の通貨**です✧ さらに発行通貨量があらかじめコンピューターで決められているから、**必要とする人が増えるほど価値が高まる**☺ 一番メジャーな仮想通貨は「ビットコイン」!! それ以外にもイーサリアムやリップルなど1500種類以上の仮想通貨が存在すると言われてるよ。買い物する時に使えるところも増えていて、いわばTポイントのようなものと考えればわかりやすい!

増えています! ビットコインが使えるお店

ビックカメラ／コジマ／ソフマップ／メガネスーパー
DMM.com／HackersBar（バー）／アルカトラズE.R.（居酒屋）
KITSUNE（バー）／puarra（整体）／Nail ao.（ネイルサロン）
fino（ホストクラブ） ※2018年5月28日時点

教えてTEACHER!!

仮想通貨って何!?

仮想通貨とは「紙幣のように実体がなく、コンピューターにより暗号で管理されている通貨のこと」☺ ビットコインなど最近何かと話題だけど、素人が手を出すのはどうなの? 儲かるって本当!? プロの投資家に聞いてみた★



＼私が解説します!／

23歳で起業。国内外でIT事業、クラウドソーシングなど数々の事業を手がける凄腕経営者。

会社経営
（寿リリカさんの旦那さま♥）
Eisakuさん

顔、腕、脚、お腹、腰回り…気になる部分の脂肪をピンポイントでスッキリさせる！

3年姉組

短期集中
部分やせ
特別講座

スッキリ先生！

太りやすくやせにくくなるお姉さん世代にとって、夏のムダ肉対策は死活問題！　ということで短期間で効率よく、美しくスッキリするための方法を「男前♡」と評判の実力派ドクター・板井先生に教えてもらいました！

PHOTO_Satoshi Ohmura、Yoshinobu Bito［AFTER］
HAIR_Chiharu Koya［AFTER］ EDIT&TEXT_Hironeko-A



二の腕のぷよぷよで上半身がゴツく見える…

元CA&英会話講師 杏奈さん（28歳／東京都）独身・子供なし



最近太ってお腹の肉がヤバイ…

太ももも パツンパツンだし…

主婦&投資家 菜採 梓さん（28歳／埼玉県）既婚・子供なし



顔の丸みとほうれい線が気になる…

エステティシャン 水原 乙さん（28歳／埼玉県）独身・子供なし



二重あごもなんとかしたい…

輪郭を隠したくて髪をアップにできない…

レーサー休業中 神子島みかさん（32歳／東京都）既婚・娘1人



ボディのもたつきが気になるお姉さんは
エバー・スリム®
最新1日脂肪取り スリム・プログラム®で
スッキリするまでサポートします！

顔のお肉をなんとかしたいお姉さんには！
1日脂肪取り®顔やせが
オススメ！



夏本番の前に速攻でスッキリしたい うちらの救世主♡

専属モデル 早川沙世（35歳／東京都）独身・息子1人、娘1人

世のお姉さんたちが片っ端から
キレイになるお手伝いをしていきます!!

品川美容外科　新宿院院長
板井徹也先生
TETSUYA ITAI

品川美容外科屈指のイケメンドクター★　得意な治療はアンチエイジング、二重術、プチ整形など。一人ひとりの悩みに寄りそったカウンセリングと丁寧な治療で、コンプレックスの解消を手助けしてくれる心強い存在！

実際に沙世がトライ★







本当に注射だけであご下のたるみがなくなった！

あご下のたるみと丸みがとれて、若かった頃のシャープな輪郭がカムバック♪　痛みや違和感は全然なかったよ。同時にフォトシルクを受けたおかげで顔中のシミも薄くなった★



私もスッキリ



2年前に打ったのに今も輪郭がシャープなまま♡

あご横のお肉が取れて顔のラインがシャープに！　その後は普通に生活してるけど、リバウンドの気配はゼロ。またお肉が気になる日がやってきたら、ぜひ打ちたいです♡

Q. 悩みに合わせた打ち方のコツはありますか？

A. あります

カウンセリングを元にその方に一番効果的な打ち方をご提案しています。ほうれい線対策なら口角の横、二重あごの解消ならあご下、ほぼ全体のたるみ解消ならフェイスラインに沿って打つことが多いです。

Q. 食事制限などのダイエットは必要ですか？

A. 必要ありません

ご自身で努力しなくてもすぐ結果が出てくれるのがこの注射のいいところ。辛い食事制限や運動も、手間のかかるマッサージも不要なので、自力のダイエットがうまくいかないという方は必見です！

Q. 1回あたりの量の目安は？

A. 10ccほど注入される方が多いです

患者様にもよりますが少ない方で約5cc、多い方で約10～20cc。注入する量が多いほど効果も上がりますが焦りは禁物。最初は少量で試し、結果を見ながら追加するかどうかを話し合うようにしています。

Q. 効果アップのコツは？

A. お水をたくさん飲むこと

普通に注入するだけでも十分な効果が期待できるので、本当は特にないんです。あえて言うなら、お水をたくさん飲むことですね。代謝が上がるので、分解された脂肪や老廃物が早く排出されやすくなりますよ。

スッキリ1 超短期間で顔のムダ肉を解消！

1日脂肪取り® 顔やせ





1日脂肪取り®顔やせとは？

★お顔の脂肪の分解を促す治療

専用の薬液を注入し、気になる部分の脂肪や老廃物の排出を促し小顔に導きます。カウンセリング＋注射だけなので、治療にかかる時間は約20分。その後の通院は不要です。

★ダウンタイムはほぼなし！

植物由来の成分を主とする安全性の高い薬液を使用しているので、治療後の痛みや腫れはほとんど出ません。メイクやお風呂、激しいスポーツも当日からOKです。

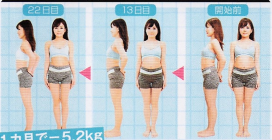
★最短の場合、翌日には効果を実感

薬剤を入れるため注入の直後はやや膨張したように感じますが、数時間～1日程度で収まるのでご安心を。早い方なら翌日にはお顔がスッキリしてきます！

お値段　1cc　3,950円

1年前ですが

私も実際に体験してスッキリやせました♡



約1カ月で－5.2kg ウエストは－7.8cm！



1回200ccを3回に分けて注入した結果が↓の表。注射の後は内側から身体が締まっていくような感じでみるみる体重が減少。すごく楽しかったしスリム・プログラムのおかげで意識も変わりました♡

体脂肪	体重	ヒップ	下腹部	ウエスト	日数
21.9%	47.45kg	89.5cm	80.1cm	66.2cm	開始前
19.0%	44.5kg	83.2cm	74.0cm	61.0cm	13日目
17.2%	42.3kg	80.0cm	71.8cm	58.4cm	22日目
-4.7%	-5.15kg	-9.5cm	-8.3cm	-7.8cm	

Q. たくさん注射を打たなきゃダメですか？

A. その人に合わせた最小限の回数で治療します 1本で済む方も多いですよ

極力少ないほうが患者様の負担が少ないですからね。腕であれば左右1カ所ずつで済むようにするなど、一人ひとりの状態やご希望をふまえて最小限の回数をご提案しています。

Q. どのくらいで効果を実感できるものですか？

A. 早い方だと1日で実感できます

手でつまめる皮下脂肪は、最短で翌日から減り始めます。内臓脂肪は1カ月くらいかかることも。見た目はわかりにくくても、スリム・プログラムを続けることで徐々に減少していきます。

Q. 注射後に腫れませんか？ダウンタイムはどのくらい？

A. ほとんどの方は腫れません ダウンタイムもほぼナシです

皮下脂肪を落とす実力は脂肪吸引と同等ですが、長いダウンタイムや痛み、傷痕とは無縁です。大量に薬剤を注入した場合は腫れたような状態になりますが、数日（注入量などによって個人差あり）でなじみます。

Q. たるみっぽいお肉でも落とせますか？

A. つまめる程度の量があればほぼ落とせます

お肉をつまめる箇所であればほぼ治療可能。お腹回りの場合は皮下脂肪だけでなく内臓脂肪にも作用するので、「お肉自体は少ないのにポッコリ感が気になる…」という方はぜひカウンセリングを受けてみてください。

Q. 効果アップのコツはありますか？

A. スリム・プログラムをしっかり行えばよりスッキリできるはず

注射だけに頼るのではなく、患者様の生活習慣に合わせた食事法や運動法といったスリム・プログラムを同時に行うのもこの治療の特徴。置き換え食の活用や、代謝を上げたり腸内環境を整えるサプリメント（50cc以上の注入で1箱進呈）を併用するのもオススメ。

スッキリ2 難しい部分ヤセを簡単に叶える

エバー・スリム®

最新1日脂肪取りスリム・プログラム®



エバー・スリム®最新1日脂肪取りスリム・プログラム®とは？



★好きな場所の脂肪が落とせる

注射だから「二の腕だけ」「太ももだけ」といった部分やせも可能。一度に300ccまで注入できるので、気になるパーツをまとめてサイズダウンしたい人にもピッタリです。

★薬剤を注入し脂肪を燃焼＆分解

皮下脂肪を燃焼し、分解する作用がある薬剤を注入することで気になるお肉を効果的に減らします。リンパの流れを改善する作用もあるので、むくみの解消にも効果的です。

★内臓脂肪の減少もサポート

皮下脂肪だけでなく、内臓脂肪を減らすのも大きな特徴。一人ひとりに合わせた医療機関ならではのプログラムでリバウンドを予防し、身体のスッキリ感を底上げします。

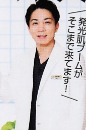
お値段　1ccあたり　2,400円

スッキリ先生の流行予報！

発光するような透明美肌に近づく!!

コラーゲンピール

初回限定　10,000円（顔全体1回）



こんな人にオススメ

- 顔や体にハリ感がほしい
- 肌のザラつきが気になる
- 肌質を改善したい
- 白さと透明感がほしい
- 顔のシワやたるみが気になる
- 肉割れや妊娠線が気になる

専用の薬剤でマッサージすることでコラーゲンの生成を強力に促進。肌質を改善し、治療の直後にもお肌の奥から輝くようなツヤと弾力を実感できます。治療時間は約15分。ダウンタイムがほぼないのもポイント！

姉 agehaモデルの女性ホルモンも活性化♥

ふんわりルームブラ 山田孝之バスト測定会

潜入レポート!!
2018.5.19@SHIBUYA109

誌面で度々ご紹介、専属モデルがCMにも出演したシーオーメディカルの「ふんわりルームブラ」♡
そのご縁もあって、5月19日にSHIBUYA109で開催された俳優の山田孝之さんによる「ふんわりルームブラ バスト測定1日受付」という前代未聞のイベントに、姉agehaのモデルたちも参戦してきました！

PHOTO Hiroyuki Sato



この日はみんな、朝早くからイベントに向けてスタンバイ♥
山田さんに会えるとあってテンションアップ!!



「さすがに僕がブラをつけるわけにもいかないので(笑)」とルームブラTシャツをびしっと着こなす山田さん。

SNSでも超話題沸騰のイベントに姉アゲハも参戦!!

イベント情報が公開されてからというもの、SNS上でも「山田孝之がバスト計測⁉⁉」「この先山田孝之に測ってもらえる機会は二度とない！　行きたい!!」などと話題になったこのイベント。

朝早くからイベントにかけつけた姉agehaモデルたちは、「ふんわりルームブラ」姿の女性の写真がプリントされたTシャツを着て登場♥　イベント本番に向けてアンダーバスト測定の公開練習となり、そこで姉agehaチームを代表して、小原優花が測定されることに…！

優花は自分が呼ばれることを事前に知らされていなかったため、脇汗が心配で一瞬頭が真っ白。「山田さんに測ってもらったら胸が大きくなりそうですね…」と大慌て＆興奮気味の優花を前に、冷静に計測を終えた山田さんは「サイズはS、色は…白で！」と即断。「じゅ…10枚買います！」とあたふたしすぎた優花は、山田さんから「落ち着きがないですね（笑）」と小声で声をかけられたそう。

そんな裏話もありながら測定練習は無事終わり、次は各モデルが組になって山田さんとのインスタ用の記念撮影がスタート。莉菜・佳那恵・沙世・さやかチームは山田さんに乳首ピースをさせてもらうという、お茶目な1ショットを撮っていました★

ちなみに撮影を終えたあとはどのモデルも「想像以上にかっこよかった…！」と口を揃えて言っていたほどで、本物の山田孝之さんはルームブラTシャツ姿でも、圧倒的な存在感がありました!!

イベント後の控室でもモデルたちは大盛り上がり♥　美咲が「このブラ写真Tシャツのままコンビニに買い物に行ってみたい」と話していたり、沙世も「このTシャツ着て子どもと公園に行ったら近所の人がびっくりしちゃうね」などと冗談を言いながら大満足だった様子でした♪

2700万円のギャラで300人のバスト測定!?

イベントには早朝から整理券を求めて数千人が列を作り、整理券はなんと朝6時前には配布終了してしまったという大人気っぷり！　整理券を先着でゲットできた幸運な約300人が5時間半にわたって山田さんにアンダーバストをひたすら測定され、イベントは無事終了。今回のイベントの収益は、乳がん検診を啓発するピンクリボン運動に全額寄付とのことでした。

今回のイベントは、山田さんが取締役をつとめる「me&stars」の初イベント。「me&stars」は〝スターとのプレミアム体験〟を専用のアプリによるオークション形式で提供する会社★　その第1弾として「山田孝之の1日受付」権利を、ふんわりルームブラを販売するシーオーメディカルがおよそ2700万円という金額で落札したことにより、この日のイベントが実現したのでした♡

終了後には山田さんが「300人弱のバストを測定した私は今、瞬時に女性を脳内で下着姿にする力を手に入れました」とつぶやき、立派なオチがついていました♪　コミカルもシリアスもどんな役でも変幻自在な、山田孝之さんの今後の活躍も楽しみですね！

「胸が大きくなりそう…♡」と山田さんに測定してもらって大いに女性ホルモンを刺激された優花でした★



公開即座に大反響!! インスタ写真館♥

当日、姉agehaのみんなが山田孝之さんと撮影させてもらった写真をご紹介♪ ぜひ直接インスタに見にいってみてね♥



乳首ピースではいチーズ♥

さやか＆沙世のムチャぶりにも快く応えてくれた山田さん♪ 心が広い…！



新鮮なけいこ＆弥生ペア♪

滋賀から駆けつけたけいこと体調不良をおして頑張った弥生ペアでした★



小顔っぷりにびっくり!!

男性なのに早紀＆優花と顔の大きさがあまり変わらない!? 目も大きいですね♪



咲＆RIRIコンビ登場♥

引き続き真顔の山田さん(笑)。今回はヒゲがないためか、とっても爽やか♥



黒ルームブラT 3人組

最後はりえ＆美咲ペア★ 奇しくも暗髪＆黒ルームブラTで3人おそろいに♥

モデルポーズを決める お茶目な一面も披露♥



この日はイメージモデルのアンジェラ芽衣さんなどのゲストも♥ ちゃっかりポーズを真似る山田さんがキュート♪ 「山田さんは存在のみで、人を幸せにする人だと感じました」と瀬出井社長も納得！

「1日受付」権利を落札したシーオーメディカル社長の瀬出井亮さん。「全ての人が幸せになるイベントを考えました」



2700万円は安い…!? 宣伝効果抜群です♥

アンダーバスト測定中の 目つきは真剣そのもの!!



4人分の公開練習を終えると、腕で額の汗をぬぐいながら「ずっといいにおいがしていました…」とコメント★

メジャーが似合う男、それが山田孝之!!



取締役を務める「me&stars」のロゴと共に♪ オークション第2弾はなんと瀬戸内寂聴さんが登場とのこと！

前代未聞のイベントに マスコミも興味津々♥

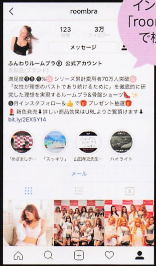


開催前からSNSで話題になっていただけに、テレビの情報番組からWebメディアまで取材に駆けつけてた★

この目鼻立ちの はっきりした美女は誰？



会場のパネルにも遊び心が♪ スタッフの粋なはからいが随所にちりばめられた楽しいイベントでした♥



インスタは「roombra」で検索!!

あなたも“ふんわり”体験、しませんか？

進化するルームブラから目が離せない!!

機能面での改良、今後もおもしろい仕掛けを考えているというルームブラ♥ 最後に瀬出井社長からのメッセージを。「いつもご愛顧ありがとうございます。さらに素敵でハッピーになれる商品を作り続けていきますので、ご注目いただければ幸いです」

＼ご購入はこちら！／

ご購入＆お得なキャンペーン情報もわかるインスタはこちら♥

ルームブラ 検索

https://www.co-medical.jp/item/roombra/

全９色



ふんわりルームブラ

キュッとふんわりショーツ

〔上〕ふんわりルームブラ￥3,980 〔下〕キュッとふんわりショーツ￥2,480／ともにアンジェリールシリーズ累計70万枚を販売した大人気のルームブラ♥ バストを守るナイトブラとしてだけでなく、バストアップ効果で普段使いにもいいとますます人気拡大中！ セットのショーツも機能性抜群♪

連載
第9回

整形したいけど「痛いのは怖い!」「失敗しないか不安!」「やるべきか迷う!」
という方たちの心のモヤモヤ解消します☺★



整形コンシェルジュ
(32歳/東京都)
独身・子供なし
一条ありささん

絶対に失敗したくない! という人のための整形相談所♥

予告通り、今回は鼻&アゴの整形をレポートします♥ 実際に体験してくれたのは、銀座TAクリニックで目の整形をしたとみmama♪ 鼻とアゴが整っているかどうかは美人バロメーターのひとつであり、顔の印象を大きく変える大切なパーツ✧ さらなるキレイを目指そう☺

PHOTO_Satoshi Ohmura **HAIR**_Chiharu Koya

第9回 "180度どこから見てもキレイ"の条件はEライン♥

鼻は顔の中心だから整形すると大きく印象が変わるって話は
第3回の整形相談所でもしたよね♥
同時にEラインについても触れたと思うけど、
日本人はアゴが引っ込んでる人が多くて
鼻の整形だけではEラインになりにくいのが現実。
前・斜め・横、どこから見てもキレイになりたいなら、
今回のとみmamaさんのように
アゴの整形もドクターに相談してみてね✧

整形座談会♥
ありさ×とみmama

整形は恥ずかしいことじゃない♥



ありさ 初めまして、整形相談所で整形コンシェルジュをしている一条ありさです♥

とみmama 初めまして! ブロガーやプロデューサーとして活動してる、とみmamaです♪ お話できて嬉しいです☺

ありさ こちらこそ✧ 姉agehaに出るきっかけは目の整形だったと思うんだけど、整形をカミングアウトするのって抵抗なかった?

とみmama なかったです♥ 整形を恥ずかしいことだとは思ってないし、「努力もしないでキレイになるなんて」と否定的に思う方もいると思うので、ラクしてるわけじゃないことをわかってほしくて。

ありさ うんうん。ダウンタイムって辛いし、リスクだって大きいしね💧

とみmama はい。だから、今回はあまり見せたくないダウンタイム中の写真も公開しました!

ありさ 今回はどうして鼻とアゴを?

とみmama 前々から横顔のシルエットやフェイスラインに締まりがなくてアゴがないって言われるのが気になっていて…。鼻も自然に高くしたいと思い、嶽崎先生に相談して今回の施術が実現しました♥

ありさ 仕上がりもわざとらしくなくて横顔がすごくキレイになったね♥

とみmama はい♥ 次は形を変えるのではなく、お肌のアンチエイジング系施術に興味があって、美肌になりたいです✧

5月号で
目の整形を
体験した
とみmamaが、
今回は鼻とアゴを
チェンジ!!





Profile
ママブロガー、DJ、プロデューサーとマルチに活躍している。YouTubeでは新企画として茨城の魅力を伝える「映え旅」動画をアップ中♥

ママブロガー
(26歳/茨城県)
バツイチ既婚・息子2人
とみmamaさん

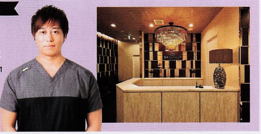
Eラインとは

鼻先からアゴ先まで一直線に結んだ線のことで、唇が内側に収まると美しいと言われている。



施術してくれたのは

銀座TAクリニック
統括院長
嶽崎 元彦先生



東京都中央区銀座2-3-1
RayGinza 5階
☎ 0120-229-239
診療時間:
10:00〜19:00
[休診日:火曜]

素敵にレベルアップしたとみmamaの姿がこちら♥

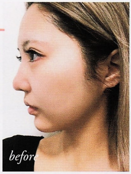
図解をしながら、施術を徹底解剖!! 辛く苦しいダウンタイムを乗り越えた先に美がある♥



ボディと一緒で顔もメリハリが大事です♥



鼻が高くなってアゴの存在感も出たから、Eラインがキレイになった♥ 実は唇にヒアルも入れてもらってふっくらさせた✧



鼻が低いことと、アゴが小さくて存在感がないことが悩み💧 特にアゴは正面から見るとアンバランスさが際立つ💧

今回やった施術一覧♥

鼻 隆鼻術プロテーゼ

鼻が低い、ワシ鼻な人向け♥

鼻の内側からオーダーメイドの医療用シリコンプロテーゼ（I型）を鼻筋に挿入し、鼻を高くキレイに整える施術。鼻筋を通して、ツンとした鼻先を作ることができる。

料金	¥500,000	痛み	麻酔によりほぼなし
ダウンタイム	個人差はあるが目立つ腫れは約1週間ほど		

アゴ 下顎オーダープロテーゼ

アゴが小さい、丸顔な人向け♥

下唇付近の口の中からアゴ用のオーダーメイドプロテーゼを挿入し、アゴを前に出すことでEラインを整えつつバランスのとれた顔に。アゴがシャープに見えて丸顔解消にも。

料金	¥500,000	痛み	麻酔によりほぼなし
ダウンタイム	個人差はあるが目立つ腫れは約1週間ほど		

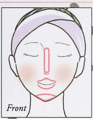
唇 TAC式 アヒル口形成

唇が薄い、素朴な印象の人向け♥

クリニックオリジナルの施術で、ヒアルロン酸とボトックスを使用し、唇をボリュームアップさせる。ナチュラル〜ボリューミーまで調整可能で、自然に口角を上げることも。

料金	¥140,000〜	痛み	ちくっとする程度
ダウンタイム	ほとんどなし		

とみmamaが実際に施術したのはここ!!



まゆげと目頭の間〜鼻先までプロテーゼを挿入し鼻筋を通す。アヒル口になるよう、唇のヘリからヒアル&ボトックスを打ってるよ♥



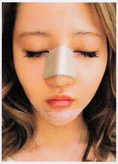
鼻プロテーゼは鼻の穴の中から、アゴプロテーゼは口の中から入れる♪ 唇はEラインを崩さないようにバランスを見て注入★



脱のっぺり顔♥ 鼻・アゴ・唇とダウンタイムは大変だったけど、オトナな顔立ちに😊

ダウンタイムレポート♥

プロテーゼ挿入は整形の中でも大掛かり。どう整っていくのか写真でお見せします♥



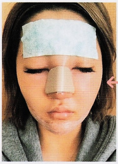
Day1

施術直後。鼻に乗せているのはプロテを固定するもので、アゴもテーピング固定しました😊 鼻の中にもガーゼが詰まってる。痛みはなし✧



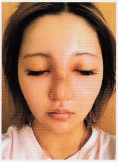
Day2

鼻のガーゼで鼻呼吸ができず、アゴの影響で口呼吸もしづらくて辛いけど、この日はガーゼを取ってOKだったので息苦しさからは解放！



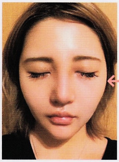
Day3

腫れがひどくて熱を下げるために冷えピタを貼って過ごす。ちなみに、お風呂も洗顔も5日間禁止なので、そういう意味でも辛い時期💧



Day4

やっと固定が不要に✧ 鼻は腫れと内出血の状態に驚いたけど、これから少しずつ落ち着いてくるとのことだったので期待して待つ♥



Day5

内出血はだいぶ引いて、腫れも昨日よりはマシに。輪郭もシュッとした✧ アゴの整形は1週間流動食なので、ご飯が恋しくなってきた💧



Eラインをキレイに整え、できるだけ自然に仕上がるようにしました。全体のバランスを見て、唇にも少しボリュームを出しています。



私も体験してくるよ♥

次回

「リフトアップ系施術でアンチエイジング♥」

顔のたるみとおさらばして見た目年齢down♥

顔のシワやたるみは一気に老け込んだ印象を与えてしまう💧 リフトアップ系施術なら、加齢悩み解消と同時に小顔になるという夢も叶えてくれる😊 次回特集します♥



荒木の連載 其の二拾

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

今回のテーマ 私の苦手なこと

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
MODEL&TEXT_Sayaka Araki　EDIT_Haruka Noda

苦手 1 掃除

料理、洗濯はまめにやるんだよ、意外と。なんだけど、掃除だけは…どうしても苦手。棚から出したものをもとあった場所に戻すことはできる。サングラス置き場、バッグ置き場、郵便物置き場、とか大雑把な区分けができていて、ちゃんとそこに置けるんだけど、その先が雑。ぽいって適当に置いちゃって、区分けの中でごちゃごちゃ。並べて置くとかおしゃれに飾り置きするとかがマジで苦手。

掃除機をかけたり、ほこりを拭いたりとかもできない、しない。スタンがいるから、スタンに影響がないようにと最低限フローリングは綺麗にするんだけど、テレビ台とか何かの隙間とか配線だらけの場所とかはホコリがたまっちゃって。単純に、さっと雑巾とかで拭けばいいんだろうけど、やろうっていう意欲が湧かず…。

苦手 2 物のメンテナンス

気に入って使い倒したバッグをお直しやクリーニングに出すとか、大切な時計の電池交換をするとかができない。どーしてももう一回使いたくなったらもちろんやるんだけど、趣味が変わるからね。大切に保管はするけど、メンテナンスしないままになっちゃう。そういうお直し屋さんがどこにあるとかもわかんない。

苦手 3 前もっての約束

海外へ行くときに「この時間の飛行機に乗る！」って決めるでしょ。それを守れたことがほとんどない。理由は色々で、朝寝坊ってシンプルな理由のときもあるけど、それよりも別のことを済ませておきたくなっちゃうとか、会いたい友達から誘いがきたらそれを優先して明日のフライトでいっか、となるとか。人から言わせりゃ適当なんだけど、人生は選択の繰り返し。きちんと選択した上でのこと。一日いちにちを大事に、満足いくように過ごしたい。海外から日本に戻るフライトもそうで、やっぱりこの海にもう一日いたい、って思ったら予定が許す限り延泊。同じような理由で美容院も当日予約しかできない。友達と飲みに行く約束や時間設定も当日決める。撮影や打ち合わせが何時に終わるか読みにくいから、っていう理由もあるんだけどね。

苦手 4 決まった時間に寝て起きる

決まった時間に寝られないし起きられない。毎日のスケジュールが違うから。深夜 DJ があるのに朝早く起きちゃったらその日のプレイに影響出ちゃうし、そこに時間軸を合わせると早朝の撮影に行けなくなっちゃうし。でも不規則な生活は苦でなくて、私の性格に合ってる、と思ってる。

次号予告　お掃除できないと悩むさやかのお家を、業者さんに来てもらいクリーニングします！

今まで公開したことのないさやかのお家が見られる（幻滅しないで）！ しかも！ 不要になったさやかの私物を読者プレゼントします！ 次号の連載もお楽しみに♡

うまく巻けなくても！　不器用でも！

「編む」「ねじる」「結ぶ」「くるりんぱ」だけでOK！　お悩み無用な毎日アレンジ♥

SUMMER ARRANGE

♥61DAYS♥

ショート・暗髪・前髪ありなし・ロング…全ての方に対応♥

— PROCESS —

1



トップの毛束を分け取り、さらに3束に分ける♥　均等に分けるときれいに編めるよ♪

2



三つ編みがサイドにくるように編んでいく✧　ゆるめに編んで毛先はゴムで結ぶ♥

3



三つ編みから指で毛束を引き出して毛先側から崩すよ♪ふんわりと崩したら完成！

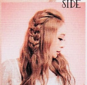


美の伝道師(32歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

BACK



SIDE



(右) バックオープンレースハイネック¥4,900／Delyle NOIR 渋谷 109店　ピアス／モデル私物　(左) レースシャーリングトップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷 109店

SIDE



BACK



専属モデル(35歳／東京都)
独身・息子1人・娘1人
早川沙世

左のアレンジを前髪ありのロングのコがやると沙世みたいになります♥
作り方は同じです♥

6/7 THU

「姉agehaの発売日✧ 三つ編みリンクヘアで女子会開催♡」

どんな髪型にアレンジするか毎日悩むのはしんどいし、そもそも凝ったアレンジはできない！　ということで、日々悩まないですむ用に、簡単にできるものだけを集めて2カ月分のアレンジカレンダーを作りました✧

PHOTO_Shin Chishaki(will creative)　HAIR_Anri Mitsuishi,Ayumi Maruyama　EDIT&TEXT_Chie

"編むだけ"アレンジ17DAYS♥

三つ編みや編み込みなど、編むだけでできちゃうアレンジを紹介♪
極力難しい編み方は避けて、ベーシックなものだけで作りました✧

6/12 TUE

「お姫さまな冠三つ編みで
キラキラネイルをオーダー♪」



シフォンチョーカートップス¥5,900／DaTuRa 渋谷109店　ネックレス／モデル私物



ショートでやるとこう♥

トップス／モデル私物

BACK　SIDE

1 トップをジグザグで左右に分けてね♪ 片編み込みをして、三つ編みを続けて編む♥

2 左右の三つ編みを後ろでゴムでまとめる♪ 三つ編みを崩して、ゴムは毛束で隠すよ♥

6/8 FRI

「バタバタの休日前♪
時短のトリプル
三つ編みで乗り切る♥」



花柄シャツワンピ¥7,900／DaTuRa 渋谷109店　イヤリング¥1,500／Osewaya(お世話や)



BACK　SIDE



1 全体をゆる巻きして、3つにブロッキング♪ 中央は毛量多め✧

2 それぞれ三つ編みにしていく♥ 3本の三つ編みを作るよ✧

3 ②をさらに三つ編みにしてゴムでまとめる ゴムは毛束で隠す♪

6/13 WED

「寝ぐせを直す時間がない！
片サイド編みでカバー」



ジュエリーデザイナー（34歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

花模様ジャガードキャミタイト膝丈ドレス¥12,999／dazzy



1 前髪を斜め分けにして、フェイスラインの毛を残しながら、トップから耳後ろまで編み込みする♥

2 毛先をゴムで結んで、耳後ろでピンで留めてね♪ 編み込みを指でつまんで崩せばできあがり♪



SIDE　BACK

6/9 SAT

「友達に誘われて合コン参加♪
細編み込みで女子力アップ♥」



広島の看護学生(33歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

2wayギンガムチェック柄タイトミニドレス¥9,999／dazzy



1 フェイスラインの毛束を極細の編み込みに♪ 編み目がしっかりと出る裏編みにする✧

2 三つ編みを4〜5回編んでからゴムで結ぶ✧ 耳後ろにまわして、ピンで固定するよ♥



ショートでやるとこう♥

キャミ／モデル私物



BACK　SIDE

6/14 THU

「ジメジメする雨の日の
お出かけは湿気に
強い編み込みツイン♪」



トップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,300／Osewaya(お世話や)　ネックレス／モデル私物



BACK　SIDE



1 耳上全体を左右に分け、トップから耳後ろに向かって裏編み込み✧

2 左右を編んだ状態♪ ゴムで結んだ位置が、耳後ろにくるよ♥

3 耳下の毛束も半分に分けて、編み込みの毛束と合わせて結ぶ

6/10 SUN

「ショッピングしてジムへ♪
動きやすいポニー三つ編みに♥」



リブトップス¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,500／Osewaya(お世話や)



前髪ありのコがやるとこうなる♥

リブワンピ¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店



1 ゆるMIX巻きにしてから、手ぐしでざっくりまとめた耳上のポニーテールを作るよ♥

2 ゆるめの三つ編みにして、毛先をゴムで留める✧ 毛束を指でつまんで三つ編みを崩す



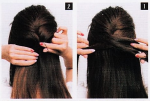
BACK　SIDE

6/15 FRI

「カレのお母さんとランチ♪
印象アップのちょこっと編み♥」



チェック柄ペプラムドレス¥17,500／sugar　マジェステ¥1,400／Osewaya(お世話や)



1 トップとその下を1束ずつすくいとって、2編み分、編み込みする♥ 編み目が2つになるよ✧

2 編み込んだ毛束をゴムで結ぶ♪ マジェステを使ってゴムを隠せば上品ヘアのできあがりだよ♥



SIDE　BACK

6/11 MON

「モードなアシメ編み込みで
女友達とショッピング♪」



レース×フリルトップス¥4,900、クリアフープピアス¥1,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店



1 分け目から右サイドをブロッキング♪ 前髪を裏編み込みして毛先を耳後ろでしっかりピン留め♥

2 32ミリのコテで全体をMIX巻きにする✧ クセづけする程度にランダムに巻ければOK！



SIDE　BACK

SUMMER ARRANGE : BRAID

6/16 SAT

「今日は家族で遊園地♥
三つ編みツインで若見え」





1 全体をまんなかで左右2つに分けて、ツインテールにする✧ 高めの位置で結ぶのがポイント！

2 ツインテールを三つ編みにする♥ ぴっちりしたキツめの三つ編みにして毛先はゴムで結んでね✧



ラメリブちびT¥3,900／RASVOA 渋谷109店　イヤリング¥1,400／Osewaya（お世話や）

6/17 SUN

「父を誘ってサプライズ食事♥
大人なアシメ編み込みで♪」





1 全体をゆる巻きして、トップから左耳後ろに向かって編み込み♥

2 耳下からは三つ編みを続けて編んで、毛先をゴムで結んでね✧

3 指でつまんで編んだ部分を崩す♥ ゴムは毛束を巻き付けて隠す♪



クロスオフショルトップス¥3,900／DaTuRa 渋谷109店　イヤリング¥1,000 Osewaya（お世話や）

6/18 MON

「浴衣に合わせたルーズツインで
屋形船パーティーへ♥」





1 ゆるく巻いて全体を左右2つに分ける♪ サイドに編み目ができるように、ゆるめの編み込みに♥

2 毛先まで三つ編みにしてゴムを結ぶ♪ ゴムは毛束を巻いて隠して、編み目を崩したらできあがり♥



浴衣セット¥8,314、コサージュ¥1,666／ともにsugar

6/19 TUE

「お天気がいい日はふんわり
三つ編みで愛犬とお散歩♪」





1 トップを左サイドに向かって編み込み、三つ編みにしていく♥

2 三つ編みをつまんで崩すよ♪ ゴムは毛束を巻き付けて隠す♥

トップス／モデル私物





ドレス¥19,800／sugar

6/20 WED

「片寄せ編み込みでお料理教室♪
新婚気分で花嫁修業✧」





1 左はトップとサイドを編み込みに♪ 三つ編みをつなげて仮止め♥

2 右は左サイドに向かってえり足の中間まで編み込んでいく♪

3 ①と②の毛束をゴムで結んでまとめてね♪ 飾りゴムをつける♥



2ピースキャミワンピ¥6,900／BARAK 渋谷109店　リボンヘアゴム¥900／Osewaya（お世話や）

6/21 THU

「ショートもOKな編み込み
アップで結婚式の二次会へ♡」





1 全体を左3：右7でブロッキング♪ えり足まで編み込む♪

2 毛先を上にピンで留める♥ バックの短い毛をかぶせて隠す✧

フラワーレースセットアップドレス¥23,800／sugar　フープ×パールピアス¥1,500／DaTuRa 渋谷109店





トップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店

6/22 FRI

「ビール片手の野球観戦は
すっきり3本編み込みに✧」





1 トップと両サイドの3つにブロッキング♪ 細かい裏編み込みに♥

2 編み込み終わりにゴムで結ぶよ♪ ゴムが浮かないように注意

3 トップの分け目は、後ろに向かって幅広になる三角形型に✧



シースルーラグランTシャツ¥4,500／RASVOA 渋谷109店

6/23 SAT

「突然決まった打ち合わせ♪
1本三つ編みで気合入れ♥」





1 全体を片側に寄せてゆるい三つ編みにする♪ 毛先はゴムで結んで、毛束を巻きつけて隠してね♥

2 三つ編みを指でつまんで崩す♪ 三つ編みが平たくなるように、下から崩すときれいに崩せる✧



キャスケット¥4,500／Delyle NOIR 渋谷109店　レース×シアートップス¥5,500／DaTuRa 渋谷 109店

6/24 SUN

「楽しみにしてた野外フェスは
はしゃげるタイト裏編みで✧」





1 全体を左右2つに分けて、トップからえり足まで裏編み込みに♥

2 毛先が細くなるまできっちり三つ編みにして、ゴムで結ぶ♪

ワンショルプルオーバー¥3,900／RASVOA 渋谷109店　ピアス／モデル私物





トップス／モデル私物

"ねじるだけ"アレンジ17DAYS♥

ねじりを駆使すれば、簡単にいろんなアレンジができちゃう✧
特に結んだり編んだりするのが難しいショートにはねじりが有効!

6/29 FRI



「カレの友人が集まるBBQはツイストねじり寄せで女のコらしく♥」





1 全体を2つに分けて、それぞれ左に寄せて内側にねじるよ

2 ①の毛束をねじり合わせて1本に♪ しっかりねじり合わせてね♥

3 毛先をゴムで結んで、指で毛束を引っ張り出してツイストを崩す✧

オフショルシフォントップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店 イヤリング¥1,600／Osewaya（お世話や）

6/25 MON



「前髪ねじりカチューシャでオンライン英会話に挑戦✧」





前髪をセンターで分け、フェイスラインの毛を巻き込みながら、耳上までねじっていく✧ 耳後ろでピン留めする♥



ロングでやるとこう♥

トップス／モデル私物

レース切替フリルワンピ¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店 イヤリング¥1,500／Osewaya（お世話や）

6/30 SAT

「ゆるねじりのアクセントヘアで誕生パーティー兼女子会へ♥」



前髪ありでやるとこう♥

キャミ¥4,500／Delyle NOIR 渋谷109店





1 ベースはゆるめのMIX巻き♪ 前髪とトップの毛束を、耳の高さから後ろにねじる♥

2 ねじった毛束をピンで留める♥ 後ろ側1／3ぐらいの位置を目安に留めてね✧



デコルテレーストップス¥3,200／DaTuRa 渋谷109店 ネックレス／モデル私物

6/26 TUE

「体を動かしたくなったらねじりアクセントポニーでホットヨガへGO」





1 トップをねじってピンで留め、右サイドをねじってピンで留める♥

2 左サイドは①にクロスさせるようにねじって、ピンで留める✧

3 ねじった毛束とバックをまとめて、低めのポニーテールにする♥



フロントクロスサテンキャミ¥4,500／Delyle NOIR 渋谷109店 アクセ／モデル私物

7/1 SUN



「家でのんびり映画鑑賞♪前髪ねじり分けで視界良好」



前髪ありでやるとこう♥

ワンピ¥7,900／DaTuRa 渋谷109店





1 MIX巻きでクセづけしておく♥ 前髪をセンター分けにして、斜め後ろにねじる✧

2 バック側まで長めにねじってピンで留めるよ♪ ピンはバックの毛をかぶせて隠してね

総レーストップスリボンハイウエストタイトドレス¥19,980／dazzy

6/27 WED



「カレの誕生日はフラワーサイドアップで色っぽくお祝い♥」





1 全体を左右2つに分けて、それぞれ左に寄せて内側にねじる

2 ①でねじった毛束をさらにねじり合わせて、1本にまとめる♥

3 ②を円状にまとめてピンで留める✧ 花のような形になるよ♪

オフショルフレアミニドレス¥23,800／sugar アクセ／モデル私物

7/2 MON

「ねじり上げのハーフアップは巻くのが面倒なときにお役立ち♥」





ショートでやるとこう♥

トップス／モデル私物



トップをセンターで分け、サイドの毛束と合わせてねじり上げ♥ ピンはねじった部分に差し込んで隠してね♪



ボリュームフレア袖トップス¥4,900／DaTuRa 渋谷109店 イヤリング¥1,500／Osewaya（お世話や） ネックレス／モデル私物

6/28 THU

「目上の人に会う日はねじりハーフアップで品よくまとめて♪」





1 全体をMIX巻きにして、両サイドを後ろにねじってピン留め✧

2 ①でねじった毛束を、2本に分けてねじり合わせてツイストに♥

3 ②の毛束をドーナツ状に丸めて、左耳後ろにピンで固定する♥



トリコロールレースワンピ¥22,800／sugar グリッターチャームピアス¥1,900／Delyle NOIR 渋谷109店、バレッタ¥1,300／Osewaya（お世話や）

SUMMER ARRANGE : TWIST

7/3 TUE
「お仕事モードにシフトする クロスねじりのハーフアップ♥」



BACK SIDE





1 ベースはゆるめMIX巻き♪ トップからバック耳上まで、バック中央でゆるめにゴムで結ぶ♥

2 両サイドからねじり合わせてピン留め♪ 左側はえり足までねじり込んで片寄せにする♪

レースシャツワンピ¥6,900／DaTuRa 渋谷109店 ピアス／モデル私物

7/4 WED
「花火大会は浴衣にぴったりな ねじり合わせアップで✧」



BACK SIDE





1 両サイドを後ろにねじって、クロスさせるようにピン留めする✧

2 耳後ろの毛束も両側からねじって、後ろ中心でピン留めするよ♪

3 残ったえり足の毛束をねじり上げて、ピンで留めてアップヘアに✧

浴衣セット¥7,388、コサージュ¥1,666／ともにsugar

7/5 THU
「ねじりクリップ留めで ササッと近所の買い物に♥」





BACK SIDE



トップを軽くねじってクリップで留めるだけでOK☺ 毛束をつまんで引き出して、ルーズ感を出すと今っぽいアレンジに♥

ヘアクリップ¥800、ネックレス¥1,900／ともにOsewaya（お世話や） トップス私物

7/6 FRI
「ナイトプールの女子会は サイドねじりの1本結び♥」



BACK SIDE





1 トップからサイドの毛束をすくい取りながらねじり合わせる♥

2 ①とバックの毛束と合わせてゴムでひとつに結んでまとめる♪

3 毛束をつまみ出して崩すよ♥ ゴムは毛束を巻きつけて隠してね✧

ボタニカル柄ビキニ¥4,780／dazzy イヤリング¥1,300／Osewaya（お世話や）

7/7 SAT
「朝まで遊ぶ七夕デー♪ 猫耳風ねじり上げでキュートに♥」



BACK SIDE





センター分けでトップとサイドをねじり上げ♪ ねじった毛束が平行に重なるように留める♥

バンテージ×レースドレス¥19,800／sugar イヤリング¥1,700／Osewaya（お世話や）



ショートでやるとこう♥

トップス／モデル私物

7/8 SUN
「読書を楽しみたい日は フェミニンなダウンツイストに♥」



BACK SIDE





1 トップの分け目からフェイスラインに沿って、サイドの毛束をねじり下げる♥ キツめにねじってね♪

2 ねじった毛束を耳後ろでピン留めする♪ 全体の毛先を32ミリのコテでゆるくMIX巻きにして♥

花柄フリルワンピ¥7,900／DaTuRa 渋谷109店 ピアス／モデル私物

7/9 MON
「クロスツイストのハーフアップでおひとりさまランチ♥」



BACK SIDE





1 トップと右サイドをねじり合わせて、バックでピン留めする♪

2 左サイドも同じようにねじる♪ ①と交差させてピン留めしてね♥

ワンショルフリルトップス¥5,900／BARAK 渋谷109店 イヤリング¥1,100／Osewaya（お世話や）



前髪ありでやるとこう♥

トップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店

7/10 TUE
「シャンシャンに会いたくて ねじり耳で上野動物園へ✧」



BACK SIDE





1 前髪を薄く残して、トップ～サイドをねじり上げ♥ 外回転でしっかりと毛先までねじってね✧

2 ねじった毛束で小さなお団子を作る♪ 毛先を根本に巻きつけるようにまとめてピン留めするよ♥

ロゴTシャツ¥2,900／DaTuRa 渋谷109店

7/11 WED
「ミーティングの日はサイド寄せハーフアップで大人かわいく♪」



BACK SIDE





1 ベースはMIXゆる巻き♪ トップを左後ろ側でねじり下げる♥

2 右サイドを左耳後ろまでねじり、①と交差させてピン留めする♥

3 左サイドも後ろでねじって②と交差させて、ピン留めして完成✧

バックリボン付きニットノースリドレス¥3,499／dazzy クリアフープピアス¥1,300／RASVOA 渋谷109店

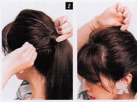
“結ぶだけ”アレンジ17DAYS♥

結ぶだけだから、最速ヘアはなんと15秒😊　時間のない朝は結ぶだけが大活躍！　シンプルで大人かわいいヘアが作れます♥

7/16 MON

「子供たちを連れて海ドライブ♥
ママ定番の大人ポニー♪」





1 低めの位置でポニーテールにする♪　トップの毛をつまみ出して、ルーズ感を出すのがポイント♥

2 ゴムは毛束を巻きつけて隠す✧　巻きつけた毛束は、ピンが見えないよう下側で留めるよ♥



バックリボンオフショルダートップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,600／Osewaya（お世話や）

7/17 TUE

「親戚ファミリーとキャンプ✧
甥っ子と遊ぶ日のミニうさ耳♥」



デニムシャツ¥4,900、スターピアス¥1,300／ともにRASVOA 渋谷109店



1 トップを左右2つに分ける♪　トップとサイドの髪を耳上の高い位置にゴムで結ぶ♥

2 ゴムに毛束を巻きつけて、ピン留めする😺　全体をゆるくMIX巻きにすれば完成♥



前髪なしでやるとこう♥

トップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店



7/18 WED

「水曜はノー残業デー♪
巻きつけ結びで
バーでひとり飲み♥」





1 全体をゆるいMIX巻きにして、低い位置でゴムでひとつ結びに♥

2 毛束をつまんで引っぱり出して、表面にルーズな凸凹を作るよ✧

3 毛束を巻きつけてピン留めする♪　多めに巻きつけるのがポイント！



ホルターワンピ¥5,900／DaTuRa 渋谷109店　イヤリング¥1,300／Osewaya（お世話や）

7/19 THU



2wayチュール切替フリルトップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,400／Osewaya（お世話や）

「ハーフアップ団子で
1日中、溜まった仕事の
メールチェック😺」





1 サイドとトップの毛束を、高い位置でゴムでひとつ結びにする✧

2 ①の最後は毛束をすべて通さずに、毛先を残して中間を輪にする♥

3 ②の毛先を根元に巻きつけてお団子に♪　ピン留めで固定する♥

7/12 THU

「思いっきりドレスアップする日は
投げなわシニヨンでクラシカルに✧」



1 ベースはゆるめのMIX巻き♪　全体を低い位置でまとめて、ゴムで毛束が輪になるように結ぶ♥

2 ①の毛先をゴムに巻きつけて、ピンで留める✧　輪っかの部分を扇状に広げて形を整えるよ♪





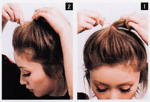
バイカラーフレアワンピ¥21,800／sugar　ピアス／モデル私物

7/13 FRI



ラインテープビッグTシャツ¥4,900／BARAK 渋谷109店

「オールバック結びでゴルフへ♪
サンバイザーとも好相性♥」



1 耳上の毛束を高い位置でまとめて、ゴムで結ぶ♪　ゴムに届かない毛はおくれ毛にしちゃおう！

2 ゴムが動かないよう指で押さえて、トップの毛束をつまみ出す♥　ふんわり無造作に仕上げてね✧



7/14 SAT

「セレブ気分のデイプールは
ストレートハーフアップで♥」



前髪ありでやるとこう♥

トップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店





1 耳上の毛束をゴムで一番高い位置に結ぶ♪　ブラシで毛流れを整えてピタッとタイトに✧

2 ゴムは毛束を巻きつけて隠す♪　毛を巻きつけると、毛束の根元が起きて高さが出るよ♥



ペイズリーペプラムビキニ¥5,537／sugar　アクセ／モデル私物

7/15 SUN



トップス／モデル私物

「ルーズなサイド団子
ヘアでお部屋で
まったりリラックス✧」





1 ゆるめのMIX巻きで、耳上の毛を左耳横で輪状に結ぶ✧

2 ①で輪にした毛束の毛先を、ふんわりとゴムに巻きつけてね♥

3 ②で巻きつけた毛束をピン留めして、輪にした部分の形を整える✧

EVEN IF IT DOES NOT WIN WELL! EVEN CLUMSY! 'BRAID' 'TWIST' 'TIE' 'KURURINPA'
JUST OK! ARRANGEMENT EVERY DAY WITHOUT TROUBLES

SUMMER ARRANGE : TIE

7/20 FRI
「飾らない居酒屋デートは
がんばりすぎない段々結び✧」





1 トップを右横でゆるくゴムで結び、毛束を巻きつけてゴムを隠す♥
2 ①と右サイドの毛束を合わせてゴムで結び、毛束でゴムを隠す✧

レース×シアートップス¥5,500／DaTuRa 渋谷109店



ショートでやるとこう♥
トップス／モデル私物

7/21 SAT
「知り合いのDJイベント参加♪
トイプー結びでガーリーに」





トップをセンターで分けて、後ろに向かってゴムで結ぶだけ♪ ゴムは髪色に合わせてね♥

フリルシフォンキャミ¥5,900／DaTuRa 渋谷109店　チョーカー／モデル私物

7/22 SUN
「巻きが取れてきたら
バルーン結びで乗りきる♥」





1 ベースは巻いても巻かなくてもOK♪ 全体を右下でひとつ結びに♥
2 1／3、2／3の位置をゴムで結び、毛束を引っ張り出して丸くする♪
3 毛束でゴムを隠す♪ 結ぶ→ほぐす→巻きつけを1段ずつ作るよ♥

カッティングデザインドレス¥19,800／sugar　ネックレス／モデル私物

7/23 MON
「無造作な輪っか団子で
お泊り女子会に参加✧」





1 トップとサイドの毛をてっぺんでひとつに結ぶ♪ 最後は毛先を通さず、輪状に結んでね♥
2 毛束をつまみ出して崩していく♥ 結ばない部分は32ミリのコテでゆるめのMIX巻きにする♪

パジャマ¥3,800／dazzy

7/24 TUE
「ふんわり大人ツインでひとり
カラオケ ストレス発散！」



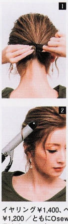


1 ベースはゆるめのMIX巻き✧ 全体を左右2つに分けて、耳下くらいの位置でゴムで結ぶ
2 毛束をつまんで引っ張りだして、耳まわりにふんわりボリュームを出す♪ ゴムで毛束を隠して完成♥

バックリボンオフショルダートップス¥4,900／Delyle NOIR渋谷109店

7/25 WED
「親友と温泉へプチ旅行♪
おくれ毛結びでしっとり」





1 顔まわりにおくれ毛を残して、ゴムでひとつに結ぶ 好みで飾りゴムをプラスしてもOK♪
2 顔まわりのおくれ毛を32ミリのコテで巻く♪ 表面の毛はところどころつまみ出してルーズに♥

イヤリング¥1,400、ヘアゴム¥1,200／ともにOsewaya（お世話や）　トップス／モデル私物

7/26 THU
「甘めのサイド結びで
友人に誘われた街コンへ♥」





1 MIX巻きにしてから、トップの分け目を大きなジグザグに♪
2 トップとサイドを耳後ろで結ぶ♪ ゆるめにまとめて結んでね♥
3 毛束を巻いてゴムを隠して、毛束をつまんで引っ張り出す✧

フルレースバックカットドレス¥19,800／sugar　イヤリング¥1,500／Osewaya（お世話や）

7/27 FRI
「楽ちんハーフアップで
スーパーへお買い物♪」





1 耳上の毛束を、後ろでまとめてゴムで結ぶよ♪ 上品な飾りゴムでセレブっぽくまとめてね♥
2 結んだ毛束の表面をつまんで引っ張り出す✧ 毛先をMIX巻きすると華やかになるよ♪

ボーダーセットアップワンピ¥23,800／sugar　パールヘアゴム¥800／Osewaya（お世話や）　アクセ／モデル私物

7/28 SAT
「思いっきり海で遊ぶなら
すっきり斜めポニーに♥」





1 全体をトップの高い位置で結ぶ♪ 左斜めに毛束が向くように♪
2 ゴム部分に毛束を巻きつける♥ 斜め上に向かって高さを出すよ✧

フラワーオフショルビキニ¥4,611／sugar　アクセ／モデル私物



前髪ありでやるとこう♥
トップス／モデル私物

"くるりんぱだけ"アレンジ 9DAYS♥

華やかなヘアが作れるくるりんぱのアレンジは、パーティーやデート、イベントなど、いろんなシーンで大活躍！ 覚えておくと便利♥

7/29 SUN 「肩こり解消にリラク予約♪ 2段くるりんぱでお出かけ♥」





1 トップの毛束でくるりんぱ♪ これが1段目だよ♥ くるりんぱした後はゴムの根元を絞る♪

2 サイドの毛束を後ろで合わせて、1段目の下に重ねるようにくるりんぱ♥ 好みでバレッタをつける✧

ワンピ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店 バレッタ¥1,300、イヤリング¥1,500／ともにOsewaya（お世話や）

7/30 MON 「ガーリーなツイン団子でお気に入りのカフェへ✧」





1 MIX巻きをベースにして、左右2つに分けて耳下でくるりんぱ♪

2 毛先をゴムで輪っか団子に♥ 毛先はゴムに巻きつけてピン留め✧

2 くるりんぱの毛束をつまんで引っ張り出して、ふんわり崩す♥

イヤリング¥1,400／Osewaya（お世話や） トップス／モデル私物

7/31 TUE 「サイドくるりんぱで高校時代の友人とプチ同窓会♥」





ベースはMIX巻き♥ トップをジグザグに分けて、耳上でくるりんぱ♪ ゴムを毛束で隠す♥

レースオフショルシャツ（参考商品）／Delyle NOIR 渋谷109店 ネックレス／モデル私物



ショートでやるとこう♥

トップス／モデル私物

8/1 WED 「録画したドラマをまとめ観する日のトップくるりんぱ♥」





1 トップをこめかみラインから多めに分け取り、くるりんぱする✧

2 毛束をつまんで引っ張り出して崩す✧ 毛先はMIX巻きに♪

フリル花柄トップス¥5,900／DaTuRa 渋谷109店 バレッタ¥1,300／Osewaya（お世話や）



前髪ありでやるとこう♥

トップス／モデル私物

8/2 THU 「仕事仲間が集まる納涼会は大人なギブソンタックで✧」





1 全体を右斜め下でくるりんぱする♪ アシメなギブソンタックにするので、くるりんぱの位置が重要♥

2 毛束をロール状に巻き上げて、くるりんぱの隙間に挟み込むようにピン留め♥ バランスよく崩す♪

オフショルリブトップス¥4,900／BARAK 渋谷109店 アクセ／モデル私物

8/3 FRI 「トップ横向きくるりんぱでご近所カフェで気分転換♪」





1 ベースはMIX巻きに♪ トップを横向きでくるりんぱする♥

2 ①のゴムを毛束で隠して、サイド側に2段目のくるりんぱを作る✧

ヘアクリップ¥1,300／Osewaya（お世話や） トップス／モデル私物



前髪ありでやるとこう♥

ホルターワンピ¥5,900／DaTuRa 渋谷109店 ヘアクリップは美咲と一緒♥

8/4 SAT 「くるりんぱの横結びはお迎えの定番スタイル♥」





1 左側に寄せたくるりんぱを2段作る✧ 右側はえり足まで毛束を分けとって、片寄せにする♥

2 右側のえり足の毛束とくるりんぱの毛束をまとめて、ひとつ結びに♥ 飾りゴムをつけて完成☺

フロントフリルボタントップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店 ヘアゴム¥900／Osewaya（お世話や）

8/5 SUN 「段々くるりんぱでサイドにまとめて、夏祭りへ♥」





1 ゆるめのMIX巻きがベース♪ 耳上の毛束を後ろでくるりんぱ♥

2 ①のゴムを毛束で隠し、残った毛束と合わせて耳下でくるりんぱ♪

2 もう1段くるりんぱを作って、ふんわり崩す✧ ゴムは毛束で隠すよ♥

浴衣セット¥11,852、コサージュ¥1,666／ともにsugar

8/6 MON 「変形ギブソンタックでカレとオールナイトの映画館へ！」





1 MIX巻きしてから、こめかみ上の毛束を左寄せでくるりんぱ✧

2 残した毛束もくるりんぱし、毛先を折り返してくるりんぱに通す♥

2 ②の毛先をくるりんぱに巻きつけてピン留めすれば完成♥

襟リボン×総レースセットアップ¥19,800／sugar イヤリング¥1,700／Osewaya（お世話や）


目もと編
なりたい顔への近道を探そう
可愛いも綺麗もやはり目は大きい方が端正な印象になります。可愛らしさを目指すならくりっと丸いパッチリ目に。綺麗を目指すなら、切れ長のキリッとした印象にすると横長感が強調され大人っぽい目もとに。
CUTE
COOL
目ヂカラUP目指しましょう
名古屋院 院長
高須 幹弥
キツイ目もとをイメチェンしたい
高須のクイック埋没法
(両目)¥90,000
二重
メスを使わず自然な二重に
高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。
ぱっちり盛りメイクに挑戦したい
全切開法
二重
腫れぼったさも同時に改善!!
(両目)¥250,000
まぶたが厚い方にはこれ！！
幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目がお悩みの方に。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。
可愛らしい目もとになりたい
なみだ袋形成
女らしさあふれる優しい目もとに
(両目)¥100,000
手軽に愛され目もとが完成！
なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十分な作用が持続し、約2〜3年かけて徐々に体内に吸収されます。
なりたい目の大きさと形に近づける施術
可愛い派 つり目の人
綺麗派 大きく・切れ長の目にしたい人
タレ目形成
目尻切開
涙袋形成
目の開きが少ない人
眼瞼下垂
なりたい理想の目の位置に近づける施術
可愛らしいか綺麗かの大きな決め手になるのが、目の位置です。まず、美しさの理想的なバランスを見てみましょう！右の写真を見ていただくと基本の理想的な目の位置は、顔の横幅全体で考えた場合、目の横幅を基準にして目が横に5つ並ぶつまり5等分された状態にあるのが理想とされています。綺麗を目指す人は、ここにできるだけ近づけるのがポイントです。可愛いを目指す人は、反対に目と目の間を少し広くすると幼い印象になります。
1/5 1/5 1/5 1/5 1/5
あなたの理想の目もとはどちら？
♥可愛い派♥
寄り目気味、目と目の間隔を広げたい人
◆綺麗派◆
目と目の幅が広い人
蒙古襞形成
目頭切開
小顔
小顔専用高濃度脂肪溶解メソカクテル（小顔専用脂肪溶解注射）
腫れを抑えて痛みが少ない
エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。
両頬1回 ¥60,000
あご下〜フェイスライン1回 ¥60,000
ボツリヌストキシン注射（エラ・プチ小顔術）
（エラボトックス・ボツリヌストキシン注射） エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了します。術後、約3週間〜4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。
1回 ¥150,000
PRICE LIST
目
目頭切開……両目¥250,000
目尻切開……両目¥250,000
垂れ目形成……両目¥250,000
眼瞼下垂…通常施術両目¥700,000
蒙古襞形成……両目¥250,000
鼻
長期持続型ヒアルロン酸注射 ¥150,000
シリコンプロテーゼ挿入 ¥350,000
美 肌
ホクロ除去 1個¥2,000〜¥150,000
IPL（インテンシブパルスライト）顔全体¥30,000
高周波点状照射治療器 顔全体1回¥150,000
りんかく
あご注射整形（ヒアルロン酸）¥50,000
あごプロテーゼ挿入……¥350,000
脂肪吸引（頬・あご）……各¥280,000
バスト
ヒアルロン酸注入豊胸10cc¥70,000（プチ豊胸術）（名古屋・大阪）
プロテーゼ挿入……¥1,000,000
純粋濃縮脂肪注入豊胸 ¥300,000（別途脂肪吸引代がかかります）
乳輪黒ずみ除去¥30,000〜¥32,000
痩 身
脂肪吸引 ¥200,000〜¥570,000
高濃度脂肪溶解メソカクテル ハガキ大1部位1回¥30,000
ワキガ・多汗症
ボツリヌストキシン注射（ワキ・手のひら・足の裏）……各¥150,000
吸引法……¥150,000
マイクロ波照射……両ワキ1回¥350,000（東京・名古屋・大阪）
レーザー脱毛
両ワキ 初回〜5回までの1回毎¥14,000
★1年間フリープラン¥70,000
★＝上限8回までの施術とさせていただきます。
ピアス
耳（指定ピアス持ち込み）……1ホール¥1,000
へそ・耳軟骨（ピアス込み）各1ホール¥12,000
歯 科
オフィスホワイトニング 1本1回 ¥1,500
義歯……¥150,000〜¥600,000
施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。
高須クリニック 検索
高須幹弥 オフィシャルブログ
ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ！
http://ameblo.jp/drmikiya
＊料金は、すべて消費税抜きの価格です。＊大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。＊公的医療保険は適用されません。
＊秘密厳守の医療ローンをご用意しています。＊この料金表は、平成30年6月1日現在のものです。
美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科
高須クリニック
美容 相談 9:30〜22:00 0120-5587-15
歯科 相談 9:30〜19:00 0120-4180-86
歯科の相談は、東京・名古屋・大阪院にて承っております。
年中無休・予約制・ローン・クレジットOK
http://www.takasu.co.jp
ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です。
東京 地下鉄千代田線赤坂駅5番A出口すぐ
東京都港区赤坂 2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244
横浜 JR横浜駅西口より徒歩1〜2分
横浜市西区北幸 1-6-1 横浜ファーストビル10F
045-322-1187
名古屋 JR名古屋駅より徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1ミッドランドスクエア8F
052-564-1187
歯科直通 052-533-4188
栄 地下鉄 栄駅1番出口より徒歩1分
名古屋市中区錦 3-17-10 錦三ビル7F
052-971-6650
大阪 JR大阪駅北側より直結
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワーA12F（南館）
06-6372-5587
歯科直通 06-6372-5518

お見合い、紹介、マッチングアプリ…あらゆる手段で出会いを探る✧

＼そろそろ本気で結婚したい!!／

そんなお姉さんの

婚活・恋活

応援します♥

平均年齢 31.3歳 心の叫び!!



広島の看護学生（33歳／広島県）独身・子供なし 青木りえさん

いつか自然に結婚するもんだと思ってた。 でもしようと思わないとできないんだって気づいた頃にはいいお年頃。
待っていたって出会いはないと薄々気づきつつあるお姉さん、 そろそろ本気で婚活・恋活してみませんか♥

EDIT&TEXT_ Midori Sasaki

PART:01 現実を直視!!

「夢見る少女じゃいられない！」ってことは重々承知♥

独身お姉さん147人のリアル婚活データ♥

婚活・恋活の傾向と対策を立てる前に、まずは独身お姉さん147人のアンケートで現状をリサーチ!!

Q1 そもそも結婚したい？

- 良い人がいたらしたい……67%
- すぐにでもしたい……6%
- 今は考えていない……27.3%



ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし CHIHAさん

決してあせっているわけじゃない。恋愛を経て結婚がしたい！
「今は結婚年齢も上がっているからまだ大丈夫…」と、心に多少ゆとりがある様子。信頼関係を築いてから幸せになりたい♥

Q2 いつまでに結婚したい？

- 1年以内…23%
- 2〜3年以内…49%
- 5年以内…10%
- いつかできたら…18%



お稽古サロン経営&講師（32歳／愛知県）独身・子供なし 奈々子さん

0からのスタートなら2〜3年は妥当
「1年以内」と答えた人は結婚前提の彼氏がいるケースがほとんど。「2〜3年以内」は彼氏はいないというお姉さんが大多数でした★

Q3 結婚前提でつきあってる人いる？

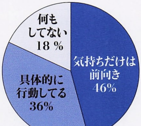
- いない……55%
- いる……24%
- ただの彼氏ならいる21%



結婚を視野に入れているからこそ慎重になる
「次こそ結婚、と考えると気軽にはつきあえない」（うーさん・29歳）。真剣に考えているからこそなかなか彼氏ができない！

エステティシャン（28歳／埼玉県）独身・子供なし 水原乙さん

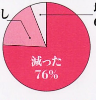
Q4 何かしら婚活・恋活してる？





なんとかしなきゃという気持ちはみんなある
「気持ちだけ」の中には、「前は行動していたけど良い相手に全く出会えない」（のんたん・31歳）といった婚活疲れの人も

Q5 昔と比べて出会いは減った？



圧倒的多数が「出会いの減り」を実感！
仕事と自分のことで精一杯という意見も。「平日は、職場と家の往復で休日はネイルとか自分メンテ。出会うキッカケがない」（さーや・30歳）。確かに！

Q6 出会いを求めてこれまでに試したものは？

マッチングアプリ……23%	飲み会・合コン……7%
街コン……15%	結婚相談所……4%
友人知人の紹介……13%	肉会など合コンセッティングアプリ……3%
相席居酒屋……13%	その他……11%
婚活パーティー……11%	

自分から特に何もしていない人は全体の35%！
出会いを求めて積極的に行動している人が何をやっていたかの内訳。「カップリングパーティー、相席居酒屋、街コンにチャレンジ！」（水原乙・28歳）。ただ出会いを待っているだけの人も少なからず存在

Q7 婚活が上手くいかない理由は何だと思う？

みんながぶち当たっている出会いの壁!!

1位 **紹介してくれる人がいなくなってきた！**
友達が既婚者となったことで、「みんな結婚しちゃって合コン・飲み会の機会が減った」（ちゃんまな・33歳）。これが圧倒的多数

2位 **いい男がなかなかいない！**
ルックス、性格、収入、三拍子揃ったいい男はとっくに結婚してしまったため、出会いを求めて行動しても良い相手と出会えない

3位 **恋愛の優先順が下がった**
「恋愛→趣味→仕事」だったはずが、忙しさの中で恋愛の順位が暴落。今やるべきことを優先するあまり出会いどころじゃない！



名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし 伊吹奈々さん

Q8 一番気になる婚活ツールは？

- マッチングアプリ……30%
- ガチの結婚相談所……28%
- 婚活パーティー……22%
- その他……20%



マッチングと結婚相談所がほぼ同数！
アプリでの出会いを求める一方で、「一周回ってアリな気がしてきた」（梨沙・29歳）と、結婚相談所のシステムに興味を持つお姉さんも✧

PART:02 ツール選び♥

上手くいかないその婚活、実は向いてなかったのかも！

自分に向いてる出会いを探ろう！

ライフスタイルや性格によって婚活にも向き、不向きがあるって知ってた？ まずは得意な出会いを探るべし♥

婚活はツール選びも大事だよ

"出会い方"チェックリスト♥

4つのカテゴリーの問いに答えて当てはまる項目をチェック。たくさんチェックがついたものが得意な婚活法♥

マメさをCHECK!

- □ 忘れ物は少ない
- □ 意外と人間観察好きかもしれない
- □ LINEの返信は早いほうだと思う
- □ テキパキ動ける。行動的なほうです
- □ 多趣味あるいは好奇心旺盛
- □ SNSの更新頻度は高め

この項目が多かった人は type D へ

コミュ力CHECK!

- □ 行きつけのバーや飲み屋がある
- □ 寝れば忘れる
- □ 知らない人ともあまり緊張せず話せる
- □ 友達や趣味の仲間など周りに人が集まる
- □ 大勢でワイワイ楽しむことが好き
- □ 自分に自信がある、あるいは自分大好き

この項目が多かった人は type C へ

人見知り度CHECK!

- □ 初対面の人と話すのって苦手
- □ 打ち解けて親しくなるまでに時間がかかる
- □ 相手から話しかけて欲しい
- □ 遊びの計画は立てるより誘われたい
- □ 他人と話すとき目を見られない
- □ エレベーターに2人って気まずい

この項目が多かった人は type B へ

せっかち度CHECK!

- □ 行列に並ぶなんてもってのほか！
- □ 「了解！」など一言の返信が多い
- □ 即断即決で迷わない
- □ 結果が早く知りたい
- □ LINEやメールより電話で済ませたい
- □ 信号待ちのときは最前列にいる

この項目が多かった人は type A へ



チェックが同数の場合は、両方の婚活方法を読んでみて興味が持てるほうにトライ♪

type B

人を介した安心の出会いがオススメ！

紹介・お見合い・結婚相談所♥

マッチング型の結婚相談所

男性会員の中からオンライン上で条件に合った相手が探せる。コンシェルジュの直接のフォローはないものの相談所を介したやり取りは何かと気が楽♥

メリット

年間費用20万円台と仲人型よりお手頃。相談所主催のパーティーやイベントが豊富。

デメリット

条件が厳しいとなかなか相手が見つからない。コンシェルジュにあまり相談はできない

【有名なところ】
『O-net』『ノッツェ』
『ゼクシィ縁結びカウンター』

仲人型の結婚相談所

ガチの結婚相談所。積極的に動くのは苦手な人に結婚コンシェルジュは強い味方！ 自分でも知らなかった魅力を引き出しもらえることも

メリット

内面&条件重視で婚活できる。希望に沿った相手探しからセッティングまで手厚いケア♥

デメリット

費用が高額。入会金含め年間の活動費は40万円前後。短期決戦でないと資金が尽きる

【有名なところ】
『パートナーエージェント』
『IBJメンバーズ』『サンマリエ』

友人、知人、親、親戚…etc

本来の自分を出すまでに時間がかかるタイプの人に。親しい友人や親など、自分の良いところを知っている人がすすめる相手は会ってみる価値あり♥

メリット

自分の短所や長所を知り尽くした上で、「合いそうだな」と思う相手を紹介してくれる★

デメリット

紹介者の交友関係にも限界があるので、いずれ人材という資源が尽きる日がやってくる…。



type A

ちまちま会うより大人数をジャッジ！

カップリングパーティー♥

ある意味時間を大切にしているせっかちなあなたは、一度に大勢を「アリ」か「ナシ」か判断できる一期一会のイベントが最適。効率的に出会いを探せるよ♪

メリット

目的がはっきりしていて真剣度高め。その場で会っただけの相手なので基本後腐れナシ！

デメリット

「収穫ナシ」の場合、時間をムダにした感が強い。業者などが紛れ込んでいることもある

参加してみた！



水原乙さん

2回参加してパリピとマルチに出会いました 「麻布でお洒落な出会い」的なジャンルを選んだチョイスミスです！

【有名なところ】
『ゼクシィ縁結びPARTY』『PARTY☆PARTY』
『OTCON』『Yahoo!お見合いパーティー』

type C

フィーリング重視・コミュ力を生かす！

街コン・相席・バー・出会い横丁♥

出会い横丁

お店同士に仕切りがないオープンな飲み屋街がナンパスポットと化しているよ！ 女子2、3人で行って楽しく飲んでいると声をかけられやすい

メリット 盛り上がりやすく打ち解けやすい。真剣な交際に発展するケースが意外にある♥

デメリット 盛り上がった勢いでうっかりお持ち帰りされると、大体ワンナイトで終わる

【有名なところ】 都内では『恵比寿横丁』『渋谷肉横丁』『六本木横丁』

街コン

誰とでも仲良くなれる能力を活かし街コンへ。最近は飲みやグルメより趣味コンや体験コンが主流。一緒に楽しめるアクティビティを通じて恋活♥

メリット 無理なく自然に仲良くなれて会話もはずみやすい。イベントも楽しめて一石二鳥★

デメリット 男女のバランスが取れていないことがある。友達止まりで関係が進まないことも

【有名なところ】 『街コンジャパン』『街コンMAP』『Rooters』

バー・飲み屋

お酒を嗜むお姉さんなら漁場として一軒は確保しておきたい『知り合いのバー』。店側もお客さん同士をつなげてくれるのでありがたい限り

メリット 行くだけで出会いが豊富。店側が会話をふって、仲良くさせてくれたりも♥

デメリット 情報が共有されやすく秘密が筒抜けになることも。別れると店に行き難くなる

相席居酒屋

女性は無料あるいは低料金。ヒマつぶしに友達とふらっと行ってみるのもいいかも。最近はちょっとお洒落な相席ラウンジ、相席カフェが人気

メリット 基本無料で飲食しながら出会える。予約など不要なのでタイミングで行ける♥

デメリット 地方は店が少ない。おじさんも多い。素敵な相手がなかなか見つからない…

バーでひと目惚れ♥



根本弥生(26歳)

年に1回行く程度のバーなんだけど、そこで今の彼と出会ったよ。彼も友達に連れられてたまたま来ていたっていう偶然の出会い♥

type D

プロフィールで選べる出会いも豊富！

マッチング系アプリ♥

マッチングアプリ

好みの相手をじっくり探せるマッチングアプリ。それなりに使いこなすには「返信だりぃ…」みたいな人はちょっと…。マメさは必須です！

メリット ヒマなときに検索、気が合えば会ってみるなど自分のペースで婚活・恋活♥

デメリット 時間をかけてやり取りした結果、会ったらガッカリだった…ということもある

【有名なところ】 『ペアーズ』『Omiai』『ユーブライド』『ウィズ』

合コンセッティングアプリ

面倒な幹事の役をアプリにお任せするというマッチングサービス。日程や希望条件を出して募集をかけたり、募集しているグループに応募したり♪

メリット 合コンのマンネリ解消。セッティングも楽。様々な職種のメンズと出会える

デメリット 当日、1人でもドタキャンすると面倒なことに…。最悪キャンセル料も発生

【有名なところ】 『コンパde恋ぷらん』『Rush』『こんぱるじゅ』

最近はティンダー！



ダービー英恵さん(37歳)

ペアーズをはじめマッチングアプリを何個か使ってきたけど、今はティンダーの手軽さが好き。ガチの婚活にはオススメできないけど(笑)。

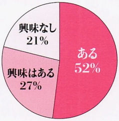
PART:03 婚活のトレンド

出会えない時代だからこそあたり前にみんな使ってる！

"マッチングアプリ"を使うべき理由を検証!!

婚活・恋活はもちろん、趣味友やメシ友作りのツールとして。姉世代こそマッチングサービスをもっと身近に!

Q1 マッチングアプリは使ったことはありますか？



半数以上がアプリ利用経験あり！

「気にはなるけど、せっぱつまっているみたいに思われそう…💧」（りさ・30歳）と興味はあっても踏み出せない人も😊

1 自分の好みや条件に合う相手をマイペースに探せる♥

合コンや紹介で好みの条件の相手と出会うのは難しいけど、マッチングアプリは顔で選びつつプロフィールでも吟味できるから納得いくまで探せる！



2 ルックスや職業も良い意味でフツメンが多い✧

ペアーズなど大手サイトの男性会員は「早く結婚して家庭を持ちたい✧」と、ごくあたり前の動機で登録している人がほとんど♪

みんなのアプリ活用法



外国人や地域コミュニティの友達も増えた♪

姉モデルで最もマッチングアプリを使いこなすお姉さん
ダービー英恵さん

近場の人とつながりたいから場所で探してくれるアプリがよくて、且つ外国人もストライクゾーンに入るから外国人会員が多いアプリ…ということで今はティンダーをメインで使ってます! 残念ながら恋愛に発展したことはまだないけど、語学の勉強にもなるし楽しいよ😊

使っているアプリ
ペアーズ、yahoo!パートナー、スカウト、ティンダーなど。とりあえず使ってみないとアプリってわからない。

みんなのアプリ活用法

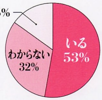
彼氏と別れた傷心を癒すために始めた😊

なおきちさん（34歳）

恋のリハビリを兼ねてマッチングデビュー。めっちゃ「いいね！」がきまくって、自尊心が少し回復しました。モテ感をありがとう（笑）。

使っているアプリ
最初はペアーズで、慣れてきたからウィズも始めました。まだ誰とも会ったことはないけどとりあえず楽しい♪

Q2 周りで使っている人はいる？



後輩など若者たちが使っている印象😺

「職場の後輩たちがよく話してます。先輩もやればいいのにって言われる（笑）」（みーたん・29歳）。

みんなのアプリ活用法

友達できたらいいなくらいの感覚です♥

KaRiNさん（27歳）

ランチに行ける人とか、ヒマなときに絡めるような人を増やすつもりで会う。で、万が一すごく気に入ったらつきあいたいみたいな😊

使っているアプリ
ウィズ、タップル誕生、yahoo!パートナー、ティンダーを使ってます。私的にはタップル誕生が使いやすいなあ😺



3 マッチングサービスの利用が一般化しつつある★

20代前半を中心にマッチングアプリでの出会いが日常化。かつてネットの出会いに漂っていたネガティブイメージとは無縁。会員数も全国的に急増。

4 アプリの数が多いので用途や目的に合わせて使える♥

近場にいる人を探せたり、心理学でマッチングしたりと特色のあるアプリがいっぱい。何個か登録しておくと場面に応じて使い分けられる★

みんなのアプリ活用法

知らない土地での知り合い作りに利用♪

A・Sさん（25歳）

仕事絡みで一時期大阪に住んでいて、そのときにアプリはめっちゃ使ってましたね。友達もいなくて休みの日がヒマだったので♥

使っているアプリ
ペアーズ、ウィズ、タップル誕生、カップリング（退会）。最近はもっぱらペアーズ。コミュニティがたくさんある♪

Q4 どんな使い方してる？

婚活・恋活…46%
ヒマつぶし….21%
一緒にご飯食べる人を探す..18%
趣味の仲間を増やす………12%
その他…………………………3%

基本的には婚活・恋活が目的だけど場面で！

ヒマつぶしの内容としては、「メッセージのやり取りをしたり、いい男を探したりとか」（めたん・30歳）というものも♥

Q3 実際に何人くらいと会いましたか？





会ったことある人数はこれからもっと増える✧

10人以上と会っている「とりあえず会って判断派」と、1～6人までの「やり取りを重ねてから慎重に会う派」と2極化♥

5 趣味の仲間を探したり友達作りにも活用できる♪

「フェスへ行く仲間が欲しい」、「ご近所友達が欲しい」などなど、カジュアルにマッチングできるアプリもあってつながりがどんどん広がる♥

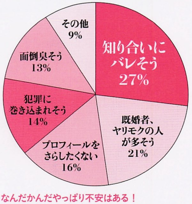
6 自分のタイミングで動けるから忙しい人でも出会える★

すぐに会ってもいいし、じっくりメッセージをやり取りしてもいいし。自分の気持ちとタイミングで調整できるから、忙しいお姉さんにも最適♥

7 リアルの婚活市場で条件が悪い人でもチャンスが多い！

バツイチ子持ち、アラフォーなど、結婚相談所であればあからさまにお相手の条件を下げられてしまう人でも、良い相手と巡り合える可能性がある✧

Q5 利用したことがない人に聞きました。不安要素ってなに？



なんだかんだやっぱり不安はある！

アプリ未経験者の回答で集計★「身分証明書が必要だったから、個人情報を送信するのが不安になった」（ゆう・35歳）。

出会い系とはココが違う！ マッチングアプリの安心ポイント♥

1 健全なアプリでは身分証明と年齢確認は必須★

出会い系との違いは免許証やパスポートなどによる年齢確認が必須な点。また、運営会社もリクルートなど、有名大企業が多いので個人情報が漏れる心配が少ない★

2 Facebook連携など登録のハードルが高い！

友達が10人以上いるFacebookアカウントが必須だったり、ステータスが「結婚している」人は登録できないなど、業者や既婚者を減らす対策が講じられているよ✧

3 24時間監視する厳重なセキュリティ！

ペアーズやOmiaiをはじめ大手運営会社では、24時間365日の監視システムで、不穏な動きをする人物がいないかをチェック。悪質ユーザーは強制退会させられる！

4 不審者を通報する機能がついている✧

不快なメッセージを送られたり、メッセージで外部サイトに誘導されるなど、悪質ユーザーに出会ってしまったときは運営に通報できるシステムがあるから安心♥



PART:04 狙いを定める！

興味はあるけどいっぱいありすぎて選べないあなたへ♥

「人気アプリ11選」目的別比較♥

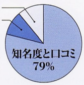
無料で登録できるマッチングアプリを中心に、運営会社が大手且つユーザー数の多いものをセレクトしたよ✧

アプリは何個くらい登録してる？

1〜2個…38%
3〜4個…10%
5個………47%
6個以上…5%

複数個登録して使いこなす、が賢い♡
使っていないアプリも含めての結果。「使い勝手もあるから、ダメだと思ったら別なのを入れる！」（えみこす・26歳）。

アプリ選びで一番重視するのは？



大手・有名なアプリは信頼性が高いよ！
知名度＝会員数。また、「男性が有料なほうが安心。そこは大事！」（まみたん・30歳）という声も！

婚活・恋活オールマイティ♥

ペアーズ
会員数は700万人突破！

会員数が多いから合う相手を見つけられる
とにかく男性会員の母数が多いから条件を細かくしても当てはまる人が多い。理想の相手を見つけやすいよ。共通項や趣味で探せるコミュニティも数千種類と超豊富✧

特徴
- 真剣に婚活・恋活している異性が多い♥
- 使い方がわかりやすく初心者にオススメ
- 共通の趣味の人を見つけやすい

年齢層
女性は20代後半、男性は20代後半〜30代半ば。とはいえ、どの世代もまんべんなく多い。

利用条件
独身の男女、年齢確認（身分証明書）、Facebookアカウントもしくは電話番号登録。

利用料金
女性は無料。課金プランもあるけど無料で十分。男性は有料（2,980円〜）。

今から会える♥

タップル誕生
カジュアルな出会い！

恋愛リアリティーショーで注目度アップ★
AbemaTVの「アプリで恋して何が悪い」配信で会員数が急増。女性が「映画観たい」などプランを出し、それを見た男性から声がかかる「おでかけ機能」が楽しいと評判！

特徴
- 趣味での出会いに特化
- 「おでかけ機能」で今から会える
- スワイプ操作でサクサク

年齢層
男性女性ともに20代が圧倒的多数。「まずは友達作りから」というライトな出会い♡

利用条件
年齢確認（身分証明書）、Facebookアカウントもしくはメールアドレス。

利用料金
女性は無料。男性も無料登録可。ただし利用範囲が限られるのでほぼ有料（3,900円〜）。

クロスミー
「今ヒマ！」でマッチング♥

ご近所さんと出会える近距離マッチング
通常の「検索機能」プラス、位置情報を使って近くにいる人を探せる「すれ違い機能」の2つでマッチング★　仕事帰りに軽く誰かと会いたいな、なんてときにも使える♡

特徴
- 「すれ違い機能」で近くにいる人を探せる
- 店内など同じ場所にいる人も探せる
- 基本短文メッセージでやり取り

年齢層
男女共に20〜30代前半が多いよ。やり取りはいいからとりあえず会いたい人向け！

利用条件
年齢確認（身分証明書）。Facebook、Twitter、SMSのどれかで認証。

利用料金
女性は無料。男性も無料登録可。ただし利用範囲が限られるのでほぼ有料（3,800円〜）。

"性格"で会える♥

ウィズ
メンタリストDaiGo監修！

占いや性格診断が好きなコもオススメ！
検索機能に加えて心理学や性格診断、統計学などから本当に合う相手探しができる。「脳内ホルモン診断」など定期的に診断イベントが行われるのでそれだけでも楽しい！

特徴
- 共通点でマッチングするから会話が続く
- 性格的に相性の良い相手を探せる
- 診断イベントが豊富で楽しい

年齢層
男女共に20代がボリュームゾーン。他のアプリに飽きて移動してきた人も多い。

利用条件
独身で恋人がいない。年齢確認（身分証明書）。10人以上友達のいるFacebookアカウント。

利用料金
女性は無料。男性も無料登録可。ただし利用範囲が限られるのでほぼ有料（2,800円〜）

手軽に会える♥

ティンダー
どハマりする人が急増中！

お姉さんにも利用者が多かった！
交際相手に求める条件などは気にせず、顔を見て「ナシ」なら左スワイプ。「アリ」なら右スワイプでマッチング完了。シンプルな流れがウケて爆発的に浸透中のアプリ。

特徴
- 男女ともに無料で使える
- 判断に悩まないわかりやすい操作性
- 一瞬で目を引く写真がものをいう

年齢層
18歳〜30代と幅広い年齢層。条件で相手を選ぶことに堅苦しさを感じる人が多数利用！

利用条件
Facebookアカウントのみ必要。身分証明による年齢確認がない。

利用料金
男女共に無料

恋活に特化♥

イヴイヴ
日本最大の"審査制"恋活アプリ♥

金曜21時〜24時限定の「プチ恋」機能が人気
審査には運営スタッフだけでなく異性会員も参加。賛成数が50%を超えないと入会できない徹底ぶり。今すぐトークできる人だけが参加する「プチ恋」機能が人気！

特徴
- 完全審査制で粗悪ユーザーが少ない
- 安心な相手と気軽に出会えるのが魅力
- 金曜日限定の「プチ恋」機能が人気

年齢層
女性は20代前半、男性は20代後半。完全審査制だけあり男性会員の写真掲載率が高い！

利用条件
独身。年齢確認（身分証明書）。Facebook、Twitterアカウントorメールアドレス。

利用料金
女性は無料でほぼすべての機能が利用可能。男性は有料（3,600円〜）。

マッチブック
ライブ動画配信機能がスタート！

リクルートグループ運営。イケメンが多い!?
今年の4月からライブ動画機能がプラスされ話題に！　視聴しながらギフトが贈れる投げ銭システムも近々導入予定。動画配信では肌加工もできるから安心だよ♡

特徴
- わかりやすい仕組み。サクサク使える
- ライブ機能が追加され動画でつながれる
- 40歳以上のおじさん会員が少ない

年齢層
男女ともに20代が圧倒的に多いよ。同世代の相手や年下クンを探すならうってつけ♡

利用条件
独身・恋人がいない。年齢確認（身分証明書）、10人以上友達のいるFacebookアカウント。

利用料金
女性は無料でほとんどの機能が使えるので課金の必要ナシ。男性は有料（3,980円〜）。

婚活に特化♥

ゼクシィ恋結び
ゼクシィが恋活から結婚を応援！

ハイスペックなリア充男性が多いとの評判♥
ゼクシィのブランド力、クリーンなイメージに惹かれて登録している男性会員が多く、質の良い相手と出会えるチャンスが豊富。「ゼクシィ縁結び」よりもカジュアル！

特徴
- 少数精鋭の良質な出会いが狙える
- つながり機能で距離検索ができる
- 「いいね！」するほどアプリが好みを学習

年齢層
男女共に20代後半〜30代がボリュームゾーン。「ゼクシィ縁結び」より同世代と出会える。

利用条件
独身かつ恋人がいないこと。年齢確認（身分証明書）。Facebookアカウント必須。

利用料金
女性も有料。といっても初回のみ108円がかかるだけ。男性は有料（3,480円〜）。

Yahoo!パートナー
35歳を超えたらこのアプリ！

バツイチや再婚活にもオススメなアプリ
若手に混じって恋活するのはしんどい、というお姉さんはこちらへどうぞ♪　タイムライン状でつぶやく「近況報告」でも自己アピールできる&相手の人柄もチェック★

特徴
- ユーザーの年齢層が男女共に高め
- インスタ感覚で使える近況報告機能
- バツイチや再婚希望の会員も多い

年齢層
男女共にアラフォーがボリュームゾーン。バツイチ会員や、再婚活に利用している人多数。

利用条件
18歳以上でヤフーIDを持っていれば登録可能。ヤフーID取得にはメールアドレスが必要。

利用料金
以前は女性も有料だったものの、リニューアルして完全無料化。男性は有料（3,900円〜）。

Omiai
ペアーズと並ぶ2大マッチングサービス！

毎日25,000組がマッチング成立♥
マッチングアプリの中でも運営側の監視体制が最も厳しいため、業者やマルチ勧誘など不審者に会いたくない人には安心。利用者は男女ともに結婚への意識が高めだよ✧

特徴
- 「趣味が一緒！」など「いいね！」の種類多数
- 大手企業など安定した職業の男性会員が多い
- 「いいね！」格差を減らす仕組みがある

年齢層
男女共に20代後半〜30代前半がボリュームゾーン。パリピやチャラついた人が少ない！

利用条件
独身。恋人がいない。年齢確認（身分証明書）、Facebookアカウントまたは電話番号。

利用料金
女性は無料。男性も無料登録可。ただし利用範囲が限られるのでほぼ有料（3,980円〜）。

ユーブライド
運営歴の長い老舗婚活サイト

今すぐにでも結婚したい人にマスト！
mixiグループが運営する婚活に特化したアプリ。プロフィール欄には「転勤可否」「居住形態（持ち家、分譲、賃貸）」など結婚に対する価値観を記載。本気の婚活！

特徴
- 収入証明を提出している男性が多い
- 本当に結婚を望んでいる人しかいない
- 写真の公開範囲の設定ができる

年齢層
女性は30代の会員がボリュームゾーン。男性は20代後半〜30代と40歳以上が半々。

利用条件
年齢確認（身分証明書）、メールアドレス。任意で学歴証明、収入証明などを提出できる。

利用料金
女性も無料会員はメッセージのやり取りができない、良い相手がいたら有料（3,980円）へ。

PART:05

実践！ 使いこなしているお姉さんがアドバイス♥ はじめてのペアーズガイド

私が案内します！

マッチングのベテラン **ダービー英恵先輩**



マッチングアプリで最も人気のあるペアーズを教科書に流れをレクチャー。ダービー先輩のポイント解説つき！

step1 登録

良い相手と巡り合えるかどうかは

メインの写真しだい♥

真面目な出会い向けのアプリでは表情や雰囲気も大事。ガンガンに加工するのは基本NG!



さっそくやってみよう♪



× **やりすぎSNOWでブス認定される！**

SNOW=元の顔に自信がないんだろうなあ、と判断するメンズが圧倒的多数。ヒゲと耳くらいならサブ写真としてはありだよ♥



△ **露出写メは良い相手を遠ざける！**

異性の目には確実にとまりやすくなるけど、ヤリモクばかりを引き寄せちゃう結果に。なんならサクラと思われる可能性も◊



○ **自然な表情の他撮りもウケがいい♥**

ピンで写っているものがマストだけど、トリミングもできるので友達と一緒に撮った写メの自分の部分だけを使うという手も！



◎ **顔立ちがわかる明るめの写真✧**

キメ顔よりヘルシーな雰囲気が◎。部屋で撮るときは背景に注意。部屋干しの洗濯物とか写り込まないように。清潔感が大事！

Facebookまたは電話番号で登録★

以前はFacebookアカウントのみだったけど今は電話番号での登録が可能に。SMSに送られてきたコード番号を入力！





POINT!

サブ写真はキャラ見せの場。どんなイメージを打ち出していくかセルフプロデュース感覚で選ぼう！

\ さらにサブ写真でイメージアップ /

サブ写真はメインとは雰囲気の違うものを複数枚アップ。キャラクターを伝えよう♪



スタイルがわかる写真♪

メンズがチェックしたいのはダサさのレベルと体形。服装がテキトーだと同レベルと判断したダサいメンズが安心して寄ってくるから注意！



やたらと盛れた自撮り！

女性の場合、一番盛れてる写真はメインよりサブに。奇跡の一枚をメインに置いちゃうとプロフィールを見たとき相手のテンションが下がる◊



リア充感のある写真✧

シチュエーションの的には、おしゃれカフェ、レストラン、旅先などなど。この写真はりえさんがお誕生日を友達に祝ってもらったときのもの♥



項目を埋めて登録情報を入力する

ニックネーム、居住地、性別、生年月日、身長、既婚者か未婚かなどなど項目を埋めて、最後にプロフィール写真を登録！

---

step2 プロフィール

人柄を伝えてマッチング率を上げる

自己紹介文の書き方★

「どう書いていいかわからない」という声が多かったのでメリ先生に添削してもらったよ♪

\ 参考までにみんなの自己紹介文を抜粋♥ /

埼玉住まい、28歳の看護師です。仕事が休みの昼間に一緒にランチできる人、平日休みの人希望。ランチ友募集中です！

カフェ巡りが大好きです(*´∀`*) 気軽にランチやごはん行けたりできればいいなあって思っています。 楽しいこと、はっちゃけることも大好き！ さびしがりやなので連絡はマメな人が嬉しいです。

こんにちは(^^)私のプロフィール見てくれてありがとうございます。 ネット上での出会いには恐いところもありますが、行動しなきゃ始まらないので思い切って登録しました！ 趣味は海外旅行で韓国、北京、香港、台湾、イタリア、フランスへ行ったことがあります。最近はシンガポールに行きました。海外旅行好きな人、お話ししましょう！



POINT!

メッセージのやり取りをする段階で会話に困るから、趣味や好きなことは箇条書きでもいいから書いておくといいよ♪



"メスカ"的な観点から書き直してみました！

メスカブロガー **神崎メリ先生**

はじめまして。
最近、なかなか出会いがなくて、
思い切ってペアーズに登録してみました。
性格ははじめすこし人見知りなところも
ありますが、打ち解けたら明るく、
いつも笑っているタイプだと思います。
趣味は旅行と資格取得。
子供が大好きなので
チャイルドマインダーの資格も取得しました。
お仕事も前向きな気持ちで取り組んでいます。
好きな男性のタイプは会話の合う、
優しい方です。恋愛は、ゆっくりと信頼関係を
築いていきたいと思っています。
普段知り合えないような人と、知り合えて
お話しできたらとワクワクしてます。
よろしくお願いします。

「いつも笑ってる」「仕事も前向き」このへん好感度の高いキーワード。キャピ感は抑えて文面は柔らかい感じにしました



先生、とりあえずこんな感じでどうでしょうか？

はじめまして！
最近出会いがなくて女子会ばっかりなので
思い切ってペアーズに登録しました。
性格は明るいほうで、
誰とでも仲良くなれるのが特技！
しっかりしてそうと言われるけど、結構抜けてて
ぶっちゃけズボラかもwww
趣味は旅行、美容、ショッピング、資格取得。
好きなタイプは面白くて優しい人。
浮気症、見栄っ張り、釣った魚に
餌をやらないタイプの人は苦手笑笑笑。
人見知りなのでとりあえず
徐々に仲良くなれたら嬉しいです！

マイナス情報は入れない！

矛盾。とっちらかった印象

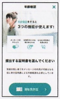
プロフィールを書き上げたらとりあえずアップする前に一度読み返そう✧ とはいえ何度でも書き直しはできるけどね



18歳以上かどうかを確認♥

利用にあたって年齢確認は必須♪

年齢確認をして初めてメッセージのやりとりができるようになるよ。しないとプロフィールの閲覧くらいしかできない





確認には公的な証明書が必要★

確認に使える証明書は『運転免許証』『健康保険証』『パスポート』『住基カード』の4種。マイナンバーは使えないよ

---

step3 マッチング

絞り込み機能を駆使して好みの相手を

効率的に検索！

「いいね！」待ちもありだけど、慣れてきたら自分から気に入った相手を見つけにいこう！



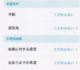
3 共通の趣味から絞り込む★

ペアーズには趣味や性格、ライフスタイルなどコミュニティが数千種！ コミュニティから絞り込んだり、参加することで共通項のある相手を見つけやすくなる♪



2 性格や好きな物で絞り込む★

検索条件の一番下にある「フリーワード」の項目も利用。たとえば「猫」と入れると、プロフィールの中にそのキーワードが入っている人がヒットする仕組み★



1 細かい検索条件で絞り込む★

検索条件を設定することで希望に合った相手を絞り込める。「年齢」「居住地」「身長」「体形」「出身地」など25項目。「自己紹介文あり」には必ずチェックを！

「いいね！」がきたらプロフィール確認♥

気に入ったら「いいね！ありがとう」を返そう。気に入った相手がいたら自分から「いいね！」をポチッと押すよ





マッチング成立後はメッセージを送り合う♪

メッセージをやり取りして、気に入ったら会うもよし、違うなと思ったらそっと「非表示」にするもよし。



いっぱいいて選べない♪

婚活・恋活から友達作りまで

step5 出会ってみる

お姉さん6人のペアーズ体験談



知らない相手と会うわけだから良いことばかりとは限らない…。とはいえ何もしなかったら何も始まらない♥

ペアーズ&マッチングユーザーのお姉さんのリアル実体験。マイナスな出会いも含めてご紹介

つきあうつもりで会ったら音信不通に

私はつきあう前提で会ったけど、相手がヤリモクだったのか2、3日後に音信不通になってそのまま終了。いきなり本気で会うと傷つくことも。今は友達感覚で会って様子を見るようにしてます（ゆみたん・31歳）。

変な人もいたけど今は彼氏ができました♥

目の前で他の女性とメッセージのやり取りをしていた人とか、「え？」みたいなこともあったけど半年前に彼氏ができました♥　マッチングしてから会うまでの期間は1カ月はかけたよ（はななさん・26歳）。

再婚を視野に入れて本気で婚活中！

慎重派なのでメッセージのやり取りは1カ月くらいは続けてから会っています。つきあうにはいたっていないけどこれまで3人会いました。別なアプリも試しつつもうちょっと続けます（たいとママ・27歳）。

一緒にいて楽しい人が見つかりました♥

実は一度変なサイトに誘導されて2、3千円くらい振り込んでしまった苦い経験が…。それからは気をつけるようになって、今は居心地いい人と出会って彼氏みたいな感じで遊んでます♥（みーさん・34歳）。

友達がペアーズで出会った人と結婚♥

「ペアーズ、ウィズ、Omiaiはまともな人が多い気がします。でも私はティンダーを使ってます。やっぱり操作が楽なので。でも、友達はペアーズで出会った人ともうすぐ結婚しますよ♥」（JUN・28歳）。

普段の写真を載せたほうがいい

プロフの写真を友達の結婚式で撮った清楚な写メに変えたら、「いいね！」をくれるメンズがハイスペックになった！　でも普段の自分はめっちゃギャルだから実際会ったらビックリしてた（Mii・29歳）。

サクラ、マルチ、宗教勧誘、既婚者…

step4 見極める

不審者のココをCHECK！

会った後に「結局マルチの勧誘だった…」なんてことのないように。私たちに無駄な時間はない！



どれほど優良アプリでも悪質ユーザーは存在。特徴をつかんで引っかかるべからず！

1 イケメンな上にハイスペック！

身長が高くてルックスがよくて年収1,000万円なんて人がなぜここに？違和感を感じる相手はスルー！　マルチや業者の可能性あり

2 プロフィールが超テキトー

定型文のプロフィールや、1行くらいで終わる極端に短いものは、何者であろうと目的が婚活・恋活ではない証拠。関わるべからず…。

3 サブ写真の画質がバラバラ！

引きだったり横顔だったり、顔が判別できない上に画質がバラバラ。そういったサブ写真はネットの拾い画像の可能性大。業者だな

4 土日や夜はメッセージが途切れる

メッセージがくる間隔に、違和感を覚える相手は既婚者が多い傾向。気のせいと見過ごしやすいけどその直感を信じよう！

5 「まずは会って話しましょう！」

プロフィール欄やメッセージ欄、どこかにこの一言がある相手はせっかちなヤリモク。またはマルチ…。避けて通ろう

6 すぐにLINEに誘導したがる！

大してやり取りもしていないのに「ID送って」とか「QRコード送って」と言われたら要注意。悪用される可能性も

POINT!

この人怪しいなと思ったらその時点で即ブロックして運営側に通報。不愉快な気分になるよりサクサク進めよう♪



こんなときどうしてる？ ふとした疑問に答えます♥

ペアーズQ&A

やってみようと思ったとき、ちょっとやってみたときの気になるあれこれをQ&Aで解決♪

Q プロフィール写真は顔写真じゃなきゃダメ？

A 顔写真のほうが出会いが広がる♥

必ずしも顔である必要はないけど、顔がわからない相手とは誰もマッチングしたがらない　メイン画像がイラストや風景写真の人もいるけど、「いいね！」の数を見るとほんのわずか！

Q LINEのID交換って会う前にする？

A する人としない人が半々

個人情報に関することは実際に会って気に入ってからじゃないと明かさない人と、「最低でも1週間くらいはメッセージのやり取りをしてから考えます!!」（rieko・27歳）と半々くらい

Q Facebook連携で身バレしない？

A むしろバレにくくなるよ！

Facebook連携は業者を排除するためだけど、同時にFacebookでつながっている人はアプリに表示されない仕組みになっているから安心。投稿もされない

Q マッチング後どのくらいで会ってる？

A メッセージ重視の人が多いよ

ペアーズユーザーはやり取りを重ねてから会う人が多い傾向。大体10日はやり取りするという人が多かったけど中には3日という人も。少なくとも即日会うタイプのアプリじゃない

Q やり取りをしているうちに嫌になったら？

A 非表示の機能を使ってそっと消える

「非表示・ブロックの設定」から「非表示」を選べば、こちら側には相手からのメッセージも届かないしプロフィールも表示されなくなる！　よっぽど嫌な気分になる相手ならブロック

Q ちょっとお休みしたいときは？

A アプリを使わなければOK♥

ペアーズには休止機能のようなものはナシ。退会すると再登録できるようになるまで1カ月かかるから、また使う可能性があるなら放置しておくのがベター



離婚先輩から愛の教え

男はちゃんと見極めようの会♥



会員No.3
exe勤務（29歳／熊本県）バツイチ独身・子供なし
黒咲ゆうきさん

共通点はどのくらいあるか？

私の場合、交際期間ゼロ日で結婚したのがそもそもって話だけど、味覚とかお金の使い方とか決定的に合わない部分が後から後から出てきた

〜教え〜

- つきあいや飲みが多い人とは揉める！
- ちゃんと本音で話す人なのかどうか！
- 短気な男には気をつけたほうがいい！



会員No.2
清掃業&飲食業（29歳／東京都）バツイチ独身・娘2人
美花さん

価値観が違いすぎると…

貧乏に育った私とお金持ちで何不自由なく育った彼と価値観が真逆。やっぱり価値観がある程度近くないとお互いに何もかも許せなくなっちゃう

〜教え〜

- マザコン・シスコンは後々嫁が苦労する！
- 趣味がゲームとか結構ヤバイから注意！
- 自己中男は子供が生まれても変わらない！



会員No.1
メス力ブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

男は育て方も大事だよ♥

結婚適齢期の女性は早く結婚したいがあまりについ彼に媚びがち。顔色をうかがうクセがあったら直したほうがいいよ。モラハラ夫に育っちゃうぞ！

〜教え〜

- 顔色をうかがう癖があったら直そう！
- 彼女の親兄弟を大切にする男性は本物！
- 彼女の周りの人も大切にする男は本物！



離婚という修羅場をくぐり抜けたお姉さんだから言える関係の築き方。勉強になります！

しゃべり場
第2回

コンプレックスをバネにキレイを頑張るお姉さん3人の成長実録♥

美意識向上委員会♥ @東京美容外科

前回の座談会でドクターや経験者さんからリアルな話を聞いたお姉さん3人が、実際に施術を体験してきました♥ 変化の様子や受けてみた感想をご報告します😊

バストアップとリフトアップ ビフォーアフター編

体験するのはこの3人



ダイエットしたら胸まで小さく…。恥ずかしくて痩せても水着が着られず、去年は寂しい夏を過ごしたよ💧

私はバストアップ

エステティシャン
(28歳／埼玉県)
独身・子供なし
水原 乙さん



目鼻立ちがくっきりした顔に憧れる✨ 今ある顔の余白がすっきりすれば、パーツが目立つようになる気がします♥

イラストレーター
(26歳／東京都)
既婚・娘1人
みやびさん



顔の肉は少ないほうだと思うんですが、ほうれい線が目立ちやすい💧 リフトアップで目立たなくなればいいな♪

私たちはリフトアップ

整形双子タレント
(27歳／東京都)
独身・子供なし
ららぴさん

前回のおさらい



座談会ではセキララ整形トークが炸裂♥

施術を担当してくれる川路先生と、経験者3名から貴重なお話をたくさん聞いたよ♪

施術してくれたのは



東京美容外科
川路智子先生

2003年に医学部を卒業。医療センターや大手美容外科で勤務したのち東京美容外科へ。日本美容外科学会にも所属している。

ダイエットで胸もなくなった乙は シンデレラ豊胸を体験♥



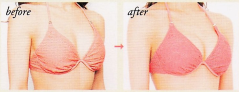
バストアップでテンションアップ★
今年の夏は楽しくなりそうな予感♪

バストアップしたら早く水着が着たくて既に3着買った(笑)。柔らかさは天然おっぱいに近いので、エステやマッサージでもバレないと思う♥

シンデレラ豊胸って？

バストにヒアルロン酸を入れてボリュームアップさせる施術♥ 注入のためダウンタイムが短く、施術痕が残らないお手軽さが魅力✨

目安料金
1cc ¥1,500～
(1カップupの目安は80～100cc)
筋肉痛のような痛みが1週間ほど続く可能性あり。入浴は当日からOK。





今回は左右それぞれ100ccずつ入ってます。大きさよりも自然に見えることを重視されていたので、無理のない量を胸下から注入しました。

施術してみて

痛みは？
施術の痛みは麻酔くらいで、ほぼありません♥
直後は麻酔＆ヒアルでパンパンになります★

ダウンタイム中は？
最初は腕をあげたり寝返りを打つと少し痛かったけど、1週間くらいで落ち着きました✨

仕上がりは？
2カップ近く上がって、柔らかさも自然で大満足です♥ なくなっていた谷間が戻りました😊



PHOTO_Satoshi Ohmura,Ken Ogawa(will creative)[RARAPI]
HAIR_Chiharu Koya

ほうれい線をなくしたいららぴと 顔の余白を減らしたいみやびは オルチャンリフトを体験♥



ほうれい線をなくせば一気にお人形フェイスに近づける♥

なじんできた今がちょうどいい✧ ほうれい線が目立たなくなっただけで若く見えるから、毎日身支度するときのテンションが違う♥



before



after

入れた場所はココ



オルチャンリフトって？

特殊加工された溶ける糸を挿入することで皮下組織を引き締め、リフトアップしてくれる♪ 美肌効果も期待できるアンチエイジング施術♥

目安料金

1部位両側 1本ずつ（計2本）

¥95,000～（初回限定）

※下関院・佐賀院・諫早院は対象外です。

1週間ほど引きつり感があるが、痛みはほぼなし。洗顔・メイクは傷口以外なら当日～ OK。

施術してみて

痛みは？

麻酔が効いているのでほぼなし😊 糸が入っていく感覚はあるので、不思議な感じです。

ダウンタイム中は？

最初は触ると痛みも少しあったけど、1週間くらいでなくなり、お風呂も食事も問題ナシ😊

仕上がりは？

輪郭が整った気がするのと、小鼻から一直線に伸びていたほうれい線が気にならなくなった♪





頬のたるみを気にされていたので、フェイスラインからと頬骨よりやや上からの2段階で引き上げました。



アゴのラインがシュッとするだけで垢抜け美人の仲間入り✧

周りからは何も言われないくらい自然だけど、写真で比べるとフェイスラインの違いがよくわかる♥ もっときつめでもよかったかも😊

施術してみて

痛みは？

最後に糸を留めるとき少しだけ痛かったですが、それ以外の痛みはほとんどなかった😊

ダウンタイム中は？

当日は目がツリ目になるくらい顔全体がキュッと上がって、3日目くらいでいい具合に✧

仕上がりは？

もたついていた輪郭が引き締まった♪ わざとらしさは一切なく、自然な仕上がりです♥





before



after

入れた場所はココ





全体の引き上げがご希望だったので、重力がかかっている下方からと中央からの2段階で引き上げています。

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第15回

見た目でもステータスでも妥協でもない
愛されるために必要なのはかわいげです！

年齢で妥協しないための 恋愛力アップデート術

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A

頑張っても恋愛がうまく行かないのは、何かしらやり方が間違っているから！　恋も人生も試行錯誤の連続。出会いがないと嘆く前に、新しいやり方や価値観をどんどん取り入れて、年齢や環境で妥協しない最強の恋愛力を身につけよう♪

出会い編

Q. 恋愛も結婚もしたいけど、いい出会いがありません。理想は共働きでも今の生活レベルを維持できる人なのですが、声をかけてくるのは低収入の人ばかりで…。

A. 出会い方と理想のタイプに好かれる工夫に励んだ方がいい

将来設計や方針を持つのはいいと思う。あとは**理想の男から好かれる方法**を考えなきゃいけないよね。**今の自分は確実に対象外**なわけだから。それと巡り合うための**出会いの回数が足りてない**可能性もある。本当に好みと思える人って、ちょいちょい飲み歩くレベルじゃまず出会えない。**仕事も趣味も通勤も全部出会いの機会につなげて、出会う層を変えていく**のも手。単に街コンや飲み会の回数を増やすだけだと、出会う層が偏ったりもするからね。紹介でもマッチングアプリでも何でもいいから、出会い方をどんどん広げていくべき。

男日照り編

Q. 仕事も自分磨きも昔より頑張ってるのに、歳を重ねるごとに男からチヤホヤされなくなってきました。歳をとってもモテるためにはどうしたらいいですか？

A. 周りにかわいいと思わせる愛嬌のある立ち振る舞いを身につけたほうがいい

チヤホヤされたりするかどうかは**年齢によるものじゃなくて、本人の立ち振る舞いの結果。**だってうちのお母さん**60歳くらいだけど愛嬌があるから、男の人にチヤホヤされてるもん。**つまり**原因はかわいげがない**ってことなんじゃないかな？ 自分的には若い頃と変わらないつもりでも、**プライドや理屈が仕上がって扱いにくい人になってる**ケースって多いよ。まずはかわいげが欠けてる今のままじゃ、他人にとってかわいがりにくいキャラになるって自覚すること。**「どこを変えればチヤホヤが発生するだろう？」**って考えてみて！

恋愛カスタマイズ編

Q. 理想の男は自分で育てたほうが早いと聞くのですが、どんなテクを使えばいいですか？

A. 人を変えるとか育てるよりも自分を変えて育ち切った人をつかまえたほうが早い！

運良く成功するケースもあるけど、まず他人は変えられない。**他人を育てるのは自分を変えることの100倍難しい。**というか**自分を変えられない人が他人を育てられると思ったら大間違い！**　そもそも自分の理想と違うとか微妙な部分のある男を捕まえて、自分好みに育てるという発想自体がナンセンス。例えるなら**ビーグルをチワワにはできない**のと同じ（笑）。多少自分の好みに寄せるにしても**「今のままでも十分好き♡」って思える相手を選ぶ**ことが大前提。元から好みのパフェにホイップを追加するような感覚で**「一味足したらもっと好きになった♡」**ってラッキーを期待するほうが愛情が高まるし、関係もうまくいくと思う。

恋愛ブランク編

Q. 彼氏いない歴3年のアラフォーです。最近、自分の好みがうるさいから彼氏ができないんじゃないかと思うようになりました…。いろいろ譲歩すべきでしょうか？

A. 恋愛ブランクが長すぎて本当の好みを見失ってる可能性が高い！

出会いの数が少ない＆男との関わりが浅すぎる人にありがちなのが、**机上の空論で好みをわかった気になっちゃう**パターン。本当の好みは実際につきあって**「ここに不具合を感じる」って実感しないと見えてこない。**そもそも好みってつきあう度に変わっていかない？ 最初は好きだった部分が現実だと自分の中で負担になると気づいて、「うまくいかなかったから、次はこういう人を選ぼう」と学習していく感じ。その繰り返しでちょっとずつ**自分に合う人の傾向や居心地のいい関係につながる本当の好みが見えてくる。**譲歩なんてしなくていいから、見込みがある相手がいたらどんどんつきあって好みを更新していくべき！

対象年齢編

Q. 年齢的に年上＆同世代はほぼオジサン。中身はいいと思えても、外見の老化っぷりに抵抗を感じてしまいます…。年下も視野に入れてはいるけど、そっちに行く勇気がありません。

A. 年齢に惑わされずに純粋な好みで判断すべき

魅力のなさを「歳をとったから」と誤解してるだけで、そもそもが好みのタイプと違うんじゃない？ オジサンの年齢になってもカッコいい人は多いよ。きっと「オジサンだから微妙」なんじゃなくて**「自分の好み的に微妙な人がオジサンになった」**ってだけ。肥満や二重あごといった**体形はその人の生き様の表れ**でもあるから、妥協せずにカッコいいと思えるオジサンを探すのがいいと思う。それともし20代男子が好きなら自分が何歳であろうと行けばいいんじゃないかな。**確率は下がるとしても年上女性が好きな男のコは絶対にいる**しね！ 理想の人から相手にしてもらうためにも、若いコとでも堂々とつきあえるような自分づくりを頑張って！

自分を変えるための行動と素直さと地道な努力が未来の愛され力の源に★



美咲コラム

年齢不問で愛されたいなら プライドを捨てて 愛嬌やかわいげを磨くべき！

私の考える愛嬌やかわいげとは、かわいいと思われたがってる態度やふるまい。これって本当に老若男女を問わなくて、息子や母を見ていても「愛嬌＝かわいい」という印象は同じなんだよね。だからかわいげのある人は何歳になっても愛されるんだと思う。これから愛嬌やかわいげを身に着けたい人は、まずプライドが何の役にも立たないことに気づいたほうがいい。相手によっては「愛嬌がない＝あなたにどう思われてもいいです」というメッセージと受け取られて失礼にさえあたったりするからね。大事なのはカッコ悪い本音も大放出させながら、素直な気持ちで人と接することと、あとやっぱ笑顔は強い。見栄を張るとか好意を隠すといった駆け引き的な行為は、かわいげを台無しにするだけだからやめましょう！

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
cakesでのコラム
「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥
♥https://cakes.mu/series/3686

★LINE@始めました

★著書『そうだ、結婚しよう。愛され続ける非常識のススメ』（毎日新聞出版刊）『私に都合のいい人生を作る』（大和書房刊）も好評発売中♥
『人生の作戦会議　なんでも解決しちゃう女、王生際ハナコ』（幻冬舎）も好評発売中♡

LuLINE × 姉ageha コラボ企画！

「夜を上がった後の生き方」を考え始めた夜職お姉さん必見！

アラサーちょうちょ お悩み相談 スペシャル!!

Consultation of Problems Special

ひと昔前は25歳定年説もあったキャバ嬢だけど、今は30歳前後で進路を悩み始めるコが多い模様★
以前好評だった夜職お悩み相談を、LuLINE協力の下、拡大版でお届け♥

EDIT&TEXT_Rimi Suminaka TEXT_Hironeko-A,Chie

〜 まずは現役ちょうちょのリアルデータをCheck！ 〜

夜職お姉さんに人気のWEBサイト「LuLINE」と姉 agehaのSNSでアンケート調査を実施。
回答者の現役ちょうちょの平均年齢は26.3歳、最年長は40歳でした♥

Q 出勤日数は？

週1〜2日……14%
週3〜4日……41%
週5〜6日……40%
その他……5%

専業が多いので
週4以上が過半数♥

ナンバー上位の人や、「どうせやるならテッペン目指す！」（姫華／26歳）、「子どもの学費を稼ぎたい」（留美／32歳）などの本気派はフル出勤✧ 中には「昼職のストレス発散でゆる〜く出勤」っていう人もいたよ。



名古屋まつ毛専門店
グランデアイズ代表
（36歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

Q 業種は何ですか？

キャバクラ……40%
ラウンジ・クラブ……22%
バー・ガールズバー……11%
スナック……9%
派遣・その他……18%

キャバクラより気軽なバーや
スナック・派遣の人気が上昇中

「ギスギス感に疲れてバーに転職」（亜美／28歳）、「昼夜兼業だから派遣」（瞳／24歳）など、精神的にちょっとラクで、OLよりは稼げる業種に注目



エステティシャン（28歳／埼玉県）
独身・子供なし
水原 乙さん

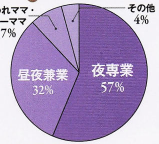
Q ちょうちょになったきっかけは？

お金を稼ぎたかったから……49%
なんとなく憧れだった……19%
知人の紹介で……11%
仕事を見つけるまでのつなぎ……6%
その他……15%

若くても高収入が見込めるし、
一時期は「憧れの職業」にもランクイン

「てっとり早く稼ぎたい」（来未／27歳）のが大前提だけど、「子供の頃から憧れてた」（望歩／21歳）というコが意外に多かった！『小悪魔ageha』の影響!?

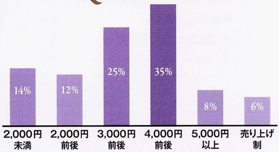
Q 雇用形態は？



昼夜兼業の人は特に
目的がハッキリしてる！

「資格を取るために兼業」（恵美／24歳）など、昼夜兼業は目的がないとツラい。逆に専業だと「ズルズルと10年…」（匿名希望／32歳）みたいな人も少なからずいる模様。

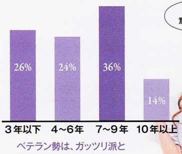
Q 時給はいくら？



大都市か地方か、また業種によっても格差あり★

ガールズバー勤務や昼夜兼業のコは時給低め。専業キャバ嬢だと3,500〜5,000円が平均みたい。キャバ嬢の最高値は7,000円、最安値は地方のスナックで1,500円！

Q 夜歴はトータル何年？



ベテラン勢は、ガッツリ派と
休業アリ派が半々くらい

回答者の平均年齢が低かったので、意外と短め。「18歳からずっと夜」（リカコ／31歳）な人より、「途中休んで出戻った」（千鶴／34歳）人のほうがやや多かったよ♪



バー店員（29歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

Q 何歳までに夜を上がりたい？

28歳くらい……43%
30歳くらい……33%
35歳くらい……16%
需要があるうちは続けたい……8%

20代のうちに次の
ステップへ進みたい

だいたいみんな「あと2〜3年かな」と思っているみたい。「結婚にしろ仕事にしろ、30歳までには次の道を見つけたい♥」（レイカ／27歳）など、30歳を節目に考えてる人が多かったよ。



主婦＆投資家（28歳／埼玉県）
既婚・子供なし
菜採 梓さん

Q 理想的な夜の上がり方は？

結婚して引退……59%
次のステップが決まったら……23%
独立・開業・起業……9%
決めた目標に達したら……5%
その他……4%

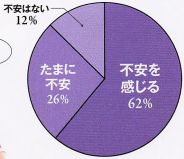
女性としての幸せをつかむか
完全燃焼して上がりたい！

「今すぐにでも結婚したい!」（楓花／26歳）、「納得する結果を出して、キレイに去りたい」（YURI／28歳）など。どんな形であれ、お店ともめるのだけは絶対避けたい！



広島の看護学生（33歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

Q 夜職で将来に不安を感じることはある？



ちょうちょだからだけじゃなく
このご時世、不安はつきもの

先行きが見えない・体がツラいなど、みんな漠然と不安をかかえてる 「目標額を貯めるまでの仕事」（SAYA／25歳）など、割り切ってる人ほど「不安はない」と回答

できれば好きな仕事で身を立てたい！

Chapter 01 夜から昼への進路相談

陽の当たる場所で生きていきたいけれど、何でもいいわけじゃない。
「生きがい」と言えるような仕事を見つけたいから、いろいろ心配事も多いよね★

相談1



azian club
れみさん

漠然と昼に転職したいけれど、一般常識や人間関係など適応できるか心配です。



ダイエットアドバイザー
（29歳／東京都）
独身・子供なし
CHIHA さん

完璧な人間なんていないから大丈夫！

「お世話になっております」の意味さえ知らなかった私でも人並みになれたからね　会社の人に恵まれたのもあるけど、私が意識したのは①わからないことは全部聞く、②自分から周りに歩み寄る、③感謝の気持ちは言葉で伝える。指摘されることは全部自分のためになると思っておくと、素直に受け取れるし成長にもつながるよ。

昼職で生き抜くための最低限の心得

- ☑ 毎日決まった時間に起きて、規則正しい生活をする。（たまには息抜きもOK♪）
- ☑ 時間厳守は当たり前。遅れる場合は必ず連絡を入れる！
- ☑ 組織内では何ごとも「報告・連絡・相談」が大事。独断は禁物。
- ☑ 日々勉強することが多いけれど、投げ出さずにやり遂げる根気を持つ。
- ☑ 年齢相応の一般常識は「あって当たり前」。知らないじゃ済まされない！
- ☑ 価値観の違いに驚いても、表に出さない方が良い。

相談2



のあさん
（26歳／千葉県）

やっぱり生活レベルは下がりますか？美意識もにぶりそう…。



新しい環境に合わせて自然に落ち着いた

最初はどうなるかと思ったけど、現役時代に貯金してたおかげで不安にならずに済んだ　私の場合、大きく変わったのはタクシーを減らして電車に乗るようになったことくらいだったしね。遊び方も昼の友達寄りになったおかげで金銭感覚も自然と控えめに♪　美意識で変わったのはメイクが薄くなったことくらい。ほかは変化ナシ★（りえ）

〜現役ちょうちょのリアルデータ〜

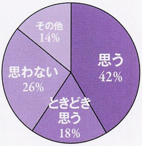
Q 就きたい昼職は？

美容関係・手に職	37%
起業・独立	20%
ネットビジネス	16%
パート・アルバイト	10%
正社員なら何でも	5%
その他	12%

手に職をつけてずっと続けられる職業希望！

「美容サロンを持ちたい！」（れでぃ／26歳）、「IT系で成功したい！」（マナミ／25歳）と夢を持っている人が大部分。できればずっと続けたいもんね

Q 夜を上がって昼の仕事をしたいと思う？



昼職でがんばってる友達を見ると焦る

「思うけど、昼職1本でやっていけるか不安なのが正直なところ」（RICO／29歳）が代表意見。やっぱり経済的な心配が夜を抜けられないいちばんの原因

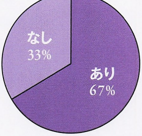
Q 夜を上がろうと決意したきっかけは？

先行きがなんとなく不安で	34%
妊娠したから	26%
起業・独立を目指して	13%
年齢的にキツくて	11%
体調を崩した・病んだ	9%
その他	7%

よっぽど成功しない限りずっと夜は正直しんどい!?

「将来が見えないのが不安で、就活始めました」（春菜／26歳）、「お金が貯まったから起業します！」（美紀／30歳）など、前向きな意見が多かったよ

Q 昼夜兼業経験はある？



過去・現在含めて約7割は兼業経験あり！

「昼のバイトじゃお金が足りない！」（来夢／26歳）、「借金返済」（一希／30歳）など、お金のための兼業がほとんど。中には「人生経験」（恵／25歳）という人も。

Q 現在の手取り月収は？

20万円以下	16%
〜30万円前後	28%
〜50万円前後	36%
〜70万円前後	8%
〜100万円前後	7%
100万円以上	5%

同世代の昼職のコよりは格段に高給取り！

キャバ嬢の平均は42万円。20万円以下の人の大半は、地方在住のシンママや学生バイトで、働ける環境や時間が限られている人たちだったよ。

Q 夜を上がる日に備えて何か準備をしている？

とりあえず貯金！	35%
何もしていない	34%
スクールに通っている	13%
これからする！	12%
その他	6%

特に何もしていない人が意外にも多い結果に

目標を持って貯金や勉強をしている人と同じくらい、何もしていない人が多いという結果に。「これからする！」という人は、まず貯金を頑張ろう!!

Q 貯金はいくらありますか？



将来を不安がるわりにぜんぜん貯金してない

「給料のほとんどをホストにつぎ込んでます」（匿名希望／26歳）など、入った分だけ使っちゃう人が相当数…。もちろん、「開業のために800万円目指してます」（亜梨沙／28歳）という堅実派もいたよ♥

相談4 辞める前にやっておくと良いことはありますか?



美人茶屋六本木
葉月芽衣さん(27歳)

先輩たちの「**やっといて良かった!**」「**やっとけば良かった!**」は参考になる!!

1. 貯金!!

先輩みんなが口をそろえて「結局頼れるのはお金!!」と即答。貯めるべき金額は、昼職の補てんなのか独立開業なのかで違うので、充分シミュレーションすべし!

2. 人脈作り

社会の成功者が集う場所に働いているんだから、自分アピールのチャンス! 「金づるじゃなくて、心底信頼できる人が後々財産になる😊」(早川沙世)

最低でも月収の8倍は貯金して!



3. 美容メンテ

脱毛とか、自分にコンプレックスがあるなら整形とか、大がかりな歯の治療とか、時間とお金がかかることをやっておくのが正解😊

4. 昼職バイト

「昼間のアルバイトを経験しておくと、社会常識が身につくと思う★ いきなり就職するよりギャップが少なくなるよ」(CHIHAさん)

栄養士&ネイルアーティスト
(31歳/群馬県)
バツイチ独身・息子1人
流河さちさん

5. 手に職をつける

「稼げている間に学費を払い終わっちゃえば、手に職もつくし、辞めた後に余計なお金の心配しなくて良いし、オススメ!」(水原乙さん)



今の仕事を精一杯やることも大事✧

6. 長期旅行など贅沢

昼職に就いたり開業すると、時間に追われる日々になる。「もっと贅沢しとけば良かったってよく聞くよ😊」(青木りえさん)

ママブロガー
(26歳/福岡県)
既婚・息子1人
一条マリカさん

相談3 自分のやりたいことが見つからない。就職に役立つ資格ってありますか?



Gentleman'z club
七瀬美月さん(27歳)



何かしら手に職をつけておくと後々強いよ✧

資格を取るにしても就職のためというよりは、「いかに興味を持てるか」が大事だと思う。美容系でもアクセ作りでも、料理でも何でもいいけど、まずは1日体験などに行ってみたらどうかな😊 その中から一生の仕事にできそうな資格を見つけたら、後は勉強あるのみ! 業種にもよるけど、資格習得に時間がかかるものの場合、安易に夜を辞めない方がいいよ。資格を取ったからってすぐに仕事があるわけじゃないから。ある程度の貯金をして、昼の生活の基盤を作っておくことも重要だよ✧(乙)

DATA
19歳から2年間、昼はマッサージの学校、夜は銀座のクラブで働き、エステティシャンの資格を習得&起業資金稼ぎ。1年間エステ店で修行した後、独立。紆余曲折あり、今は会員制のサロンを1人で経営しています✧

相談7 辞めた後、お客さんから連絡が来たらどうする?



莉奈さん
(26歳/大阪府)



普通に返事を返してた😊 色恋が絡まなければ大丈夫!

私の場合は色恋営業じゃなかったから、特に無視したりしないで普通に返事してたよ♪ ただし長いやりとりはしなくて、元気?って聞かれて元気だよって答えるぐらい😊 夜やってるときは自分から連絡するけど、自分から送ることがなくなると、自然消滅していくんだと思う。ただし、色恋が絡んでるなら無視したほうがいいのかも!(ユウキ)

相談6 引き際っていつ? 数年前からズルズル働いてる感じなんです。



エレナさん
(27歳/神奈川県)



美容室経営&アクセサリーデザイナー
(30歳/東京都)既婚・子供なし
大城あいさん

ビジョンがないとズルズルしがち💧 夢や目標を持つことが先決!

本気で引き際を感じてるんだったら、自分にムチ打つ覚悟を持って! まずは1年後の自分の姿の理想像を描いてみて。例えば彼氏と婚約するとか、昼に就職するとか資格を取るとかね😊 目標ができることで、具体的にやることが見えてくるはず。1年って期間を決めれば、フェードアウトの準備もできるし、貯金もできるよね✧

相談5 開業したいけれどお金がない…。独立した人はやっぱりパパに出してもらってるの?



あゆみさん
(30歳/愛知県)



DATA
美容師の資格を取得後、昼夜兼業で2年間働き、独立資金1,000万円を貯めた! 現在は地元の名古屋でまつエクサロンを経営。

開業資金は自分で貯めるべき! 自分のお金だからこそがんばれる😊

援助してもらう人もいるだろうけど、私的にはおすすめしません。自分で貯めたお金で開業したほうが、「損はしたくない! 絶対にムダにできない!」という思いが強くなり、ガツガツ働けると思うんです。お金の管理能力や責任感も身につくし。借金や援助は所詮、他人のお金。気持ちが緩んで、結局失敗してしまう気がする…💧(奈々)

相談9 夜を辞めると友人関係もやっぱり変わってしまうものですか?



唯衣さん
(27歳/福岡県)

お店の雰囲気によるけど…正直、変わると思います!

活動する時間帯が変わってくるし、夜の友達とはどうしても疎遠になってきちゃいます💧 私の場合は、お店の雰囲気がザ・仕事!みたいな感じだったから、プライベートで仲良かったコが少なかったこともあって、あまり変わらなかったかな。知り合いの中には夜を上がったら、ヒガミなのか、一切連絡が取れなくなったというコもいる!(梓)



相談8 学歴がないので、まともに就職できる気がしません…。



ももさん
(25歳/東京都)

学歴がなくても資格を取ってカバーすれば大丈夫!

学歴重視の仕事は今はそんなに多くない! むしろ接客という部分では、経験がプラスになることが多いので、夜をやってるコには目標と自信を持ってほしい♥ プラスαで資格を取っておけばさらに安心♪ 夜働いて、昼間は勉強で…体力的にキツいというのはあるけど、やってできないことはない! 目標があれば頑張れる😊(奈々)



Chapter 02

接客スキルに磨きをかけて、夜の仕事でステップアップ！

夜から夜への進路相談

水商売を天職だと思うなら、覚悟を決めて、マネージメント側として夜の世界で生きるのもアリ。ステップアップ、独立・経営を目指すちょうちょのお悩みとは？

相談1

地元のキャバから東京へ進出しようと思っています。何かアドバイスをお願いします！

みれいさん（25歳／熊本県）



専属モデル（35歳／東京都）
独身・息子1人・娘1人
早川沙世

ガチでやりたいんだったら、有名店に行って！

ただ来るだけじゃステップアップにならないよ。地元の店でしっかり完全燃焼して、こっちの一流店で揉まれる覚悟で来てほしい。地元でNo.1張ってても、こっちではヘルプもこなさなきゃいけないし、客層が変わるから今までの接客が通用しないかもしれない。物価も家賃も上がるし、最初はかなりキツいと思うよ。それでも負けない気力と根性があるかどうか。どこにいても、人を大切にするコは愛されるから、とにかくお客さまを大事にね

ステップアップ経験者に聞きました！

Q どんなステップアップをしましたか？

地方から都市のキャバへ	23%
キャストからママへ	24%
キャストからチーママへ	18%
独立してスナックのママ	18%
独立してバー・サパーを経営	12%
その他	5%

どうせやるなら自分のお城を持ちたい！

「25歳で独立を決意し、30歳で小さなクラブを持ちました。ここからまだまだ大きくしたい！」（友梨菜／32歳）と、目指すは経営者！

Q ステップアップして良かったことは？

仕事に対する本気度が増した	62%
周りの目を気にしなくなった	13%
体力的にラクになった	12%
経済感覚が鋭くなった	7%
その他	6%

夜の世界で生きていく覚悟と責任感が芽生えた！

「責任は重いけれど、それが逆に活力になる！」（陽子／34歳）、「まだやってるの?って言われなくなったことが実は一番良かったかも」（遥／33歳）。

相談3

お店の場所決め、開店準備に必要なことなど、基本的なことが知りたいです。

七海さん（29歳／千葉県）



北新地バー・ココムーンオーナー
（31歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

DATA
11年のちょうちょ歴を経て、長年勤めた高級繁華街の新地に2017年2月、バーをオープン。内装からインテリアまで、こだわり抜いた空間が自慢

成功している先輩に根掘り葉掘りリサーチするのが近道★

場所はかなり重要！ メイン通りや、「○○の隣のビル」など説明しやすい場所のほうが、ご新規さん獲得に有利で、後々利益を得られるよ 開店準備期間は、居抜きか内装業者を入れるかで変わるけど、物件探しを含めて半年〜1年は見て。基本的な準備は先輩を巻き込んで教えてもらえばロスが少なくすむ♪ あ、お礼はキッチリやで

相談2

自分のお城を持ちたくて、がんばって貯金しています。独立するにはお金はどれくらい必要？



Gentleman'z club 渚まりんさん



アニソンバー・ギルド社長
（28歳／東京都）独身・子供なし
神田みつきさん

DATA
デパ地下と中洲のラウンジでバイトし、70万円でアニソンバーを開店。現在は中洲・熊本・新宿の3店舗を経営し、地下アイドルのプロデュースまで手がける。

独立は縁とタイミング♥ 見つけたら即行動が吉！

私の場合は、アニソンバーを九州に広めたいのが目的だったから、正直箱は何でも良かった そんなとき、掘り出しものの居抜き物件が7万円で出てて、「安っ!!」って思って勢いで契約しちゃった感じ。その時の貯金は何と70万円 私の例は特殊かもしれないけど、タイミングって大事だと思う 周りの友達はだいたい、500万円くらい貯めてから独立してるよ

相談5

離婚してしまったので夜に出戻りたいのですが、ゼロからの出発で不安です。

莉奈さん（26歳／大阪府）



家事手伝い（29歳／熊本県）
バツイチ独身・子供なし
黒咲ユウキさん

初心に戻って伸び伸びと！悲壮感を出さないように注意

できれば元のお店に頭を下げて戻らせてもらうのがオススメ。私の場合それから、とにかくフリーのお客さまに対してチャンスを逃さないように頑張った★ バツイチをネタにして入り口を作りつつ、相手が話しやすい雰囲気を演出するようにしてた そしたら自然と売り上げも戻ったよ

相談5

ママとかチーママって大変？雇われだと給料も下がりそう。

RINOさん（29歳／北海道）



自分のことだけを考えてるなら受けない方が良い！

大変じゃないわけないよ！ 給料も一時的に下がるかもしれない。女のコやお店全体を見なきゃいけないし、勉強することもたくさんだし。でも考えてみて。投資せずに経営の勉強をさせてもらえると思えば、すごく良い経験って思わない？（沙世）

相談4

ぶっちゃけ、体力・健康面でキツくないですか？

マリエさん（30歳／兵庫県）



六本木の生きる伝説&
LUNE NOIRプロデューサー
（36歳／東京都）独身・子供なし
黒崎ひなのさん

昼夜逆転でも規則正しい生活と体力作りに励んでおけば平気だよ

全然！ 私の場合は「自己管理ができない＝仕事もできない」だと思うから、筋トレとホットヨガで体力の衰えを防いでる。不規則が一番お肌にも身体にも悪いので、睡眠時間は毎日7〜8時間を死守。お酒は元からあまり飲めない派。周りに飲んでもらったり飲ませたりと、ベテランならではのテクで肝臓を守ってるよ（笑）。

Chapter 03

═ 憧れの水揚げに向けて、どんな努力をすれば良い？ ═

寿退職の進路相談

キャバ嬢にとってお店はかっこうの出会いの場♥　水揚げされるにせよ、
他で出会って結婚するにせよ、やっぱり寿退社は女子の憧れ✧

相談1



Lalah
一ノ瀬恋さん(27歳)

夜と無関係の人と結婚した場合、金銭感覚のズレとかどう乗り越えましたか？



感覚のズレは事前に調査すべし！

結婚生活で一番トラブルになるのは金銭感覚の違いだろうなと思ってたから、私はココを重要視した☺　結婚相手に何を求めるかは人それぞれだけど、一緒に生活すると必ずいろんな感覚の違いって出てくると思う！　そこはお互い話し合って乗り越えるしかない☺（梓）

相談2

ユウさん
(26歳／宮城県)

結婚まで仕事と恋愛を両立するためにはどうすればいい？



夜の仕事に理解のある相手を選ぶことが大前提

「俺が養うから辞めろ」的な人は釣った魚にエサをやらない可能性大！　別れたら何もなくなるから、仕事を応援してくれる相手を選ぶべき。一緒にいる時間を増やすことも大事。私の場合は彼が昼職で時間が合わないから、半同棲的にお互いの家を行き来してた☺（マリカ）

相談3

りおなさん
(27歳／神奈川県)

結婚後、お客さまとはきっちり切れますか？



長いお客さまには事前にちゃんと報告☺

誠意を持って報告すれば分かってくれるし、祝福もしてくれたよ☺　ただし、色恋がらみの人や言わなくてもいい人には何も告げずにフェードアウト。どうせ後から噂で聞くだろうし…。それでも連絡来ちゃったら、短く簡潔に報告して謝ったよ。これでトラブルなし★（ユウキ）

相談4

心奈さん
(28歳／愛知県)

夜の仕事が染みついちゃっているので、相手が結婚を真剣に考えてくれるか不安です。



水輝聖羅さん
(29歳／東京都)
Holy MISCHISプロデューサー
婚約中・子供なし

潔く夜を辞めて相手の感覚に合わせてみては？

"夜が原因"と不安を感じてるなら、私だったらどんなに売れてても夜を辞めるし、生活レベルも金銭感覚も相手に合わせます。結婚＝安心感&信頼が大事だと思うので。どうしても夜を続けるなら目的を理解してもらうとか同棲するとか、相手が不安にならないように努力すべき。

寿退職した先輩に聞きました！

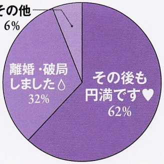
Q 結婚した相手はどんな人？

元お客さん	33%
同業者	30%
夜と無関係な人	23%
その他	14%

仕事先での出会いが圧倒的に多い！

「投資家のお客さんと結婚して、今では私もすっかり投資のトリコ♥」（アカネ／29歳）など、普通じゃ出会えない人と結婚できるのはちょうちょの強み★

Q その後どうなった？



日本の離婚率と同じく3組に1組が離婚…💧

「元ホストの旦那が子煩悩でイクメン化してます☺」（玲奈／30歳）など、半数以上はその後も平和♥　でもやっぱり3割近くは破局を迎えてる…💧



小悪魔
ageha
vol.4
定価880円
この夏は
ヤリ過ぎ盛り
ではじけるっ！が
正解で最高の始まり
小悪魔
ageha
最新号
好評発売中！

INFORMATION

旬のニュースやトピックをもれなくキャッチ★

インスタ映えする水着に紫外線のダメージを防ぐためのサプリまで、この季節は気になるアイテムが多くて大変！ しっかり読んでめいっぱい夏を楽しもう♪

02

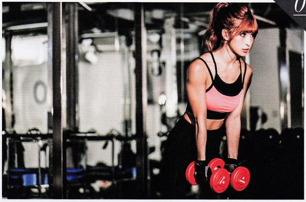
せっかく鍛えた身体を見せるなら 水着にもこだわりたい！ あいみんプロデュースのブランド「AMIE'（アミエ）」がデビュー♥♥



姉agehaでも活躍するあいみんがブランド「AMIE'（アミエ）」をプロデュース♪ 「女性を美しく見せる水着を提供したい」という想いを込めて、メイドインジャパンの高品質にこだわったよ★ プールサイドにも海外のビーチにも映えるオリジナリティ溢れるデザインがツボ♥ 様々なコーデを楽しんで😋

㈲エイプリル
☎03-5830-4173 info@aprilswim.com インスタグラム @amie_swim

01

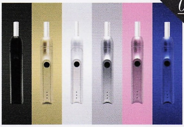


姉ageha専属モデル小原優花がプロデュースするフィットネスウェアブランド「IRAL（アイラル）」から期間限定ポップアップストアがOPEN♥

"女性らしくセクシーにスポーツを楽しむライフスタイル"を提案する小原優花プロデュースブランド「IRAL（アイラル）」から、この春の新作をお披露目する期間限定ポップアップストアがOPEN♥ 会場では小原優花と交流できる限定イベントを企画中! 13,000円以上ご購入の方には限定ノベルティCAPもプレゼント♪ 日程 6/9 ゼビオスポーツエクスプレス博多マルイ、6/16 スーパースポーツゼビオエキスポシティ大阪、6/23 スーパースポーツゼビオ名古屋ゼロゲート、7/7 スーパースポーツゼビオららぽーと立川立飛

㈲株式会社フルール
http://www.iral-fit.jp/

05



次世代加熱式タバコデバイス「iSMOKE」から新たに4色の新作が登場！

独自の加熱式システムとバッテリーが一体になった加熱式タバコとして好評を得る「iSMOKE」から新たに、パールホワイト、シルバー、シャインピンク、シャインブルーが登場♪ ライフスタイルに合わせた使い分けがトレンド😋

㈲iSMOKE
☎03-6705-8361

04

ココロ、トキめく 運命の瞳に出合える 新作FAIRYで"こじはるEYE"に♪



大人気カラコン「FAIRY シリーズ」が小嶋陽菜さんをイメージモデルに起用し、さらにかわいくリニューアル♥ "こじはるEYE"を目指すなら思わず見とれちゃう「FAIRY 1day」がオススメ✧

㈲シンシア ☎ 03-5695-7470（代表）
医療機器承認番号 22400BZX00327A01

03



夏を満喫する準備はOK!? まだの人は夏向けメニューを豊富に揃える東京美容外科へ!!

身体のラインが一層気になるこの季節、東京美容外科では太ももや二の腕をスッキリさせる部分やせ注射や、紫外線から肌を守る美肌点滴&飲む日焼け止めを組み合わせたメニューもご用意！ 短期間で効果を実感できる施術もあるから、まずは東京美容外科の無料カウンセリングへGO♪

㈲東京美容外科
0120-658-958 https://www.tkc110.jp/

08





北新地にまなかあり♥ ココムーンでバースデーイベント開催！

大阪屈指の繁華街、北新地でまなかがオーナーを務めるバー・ココムーンにて、バースデーイベントの開催が決定！ 2018年6月8,9日22～翌5時まで実施するので、まなかファンはこの機会にお祝いにかけつけよう😋 お一人様も大歓迎♥ スタッフ一同でお出迎え！

㈲ COCO MOON BAR LOUNGE
㊟ 大阪府大阪市北区曽根崎新地 1-6-11 藤田ビル5F
☎ 06-6455-1300 インスタグラム @cocomoon2.1

07



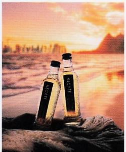
お肌の専門家Dr.わかばのサプリメントで夏の肌ダメージを撃退✧

若さと美しさを追い求める女性たちが注目する高付加価値成分"H.G.H"を手軽に摂れるDr.わかばの「H.G.Hリッチ」がリニューアル！ 美肌成分と価格はそのままに、さっぱりとした"新レモン味"に。紫外線によるダメージも防ぎたい方には、内側からのUVケアをサポートする「U.V.C カプセル」の併用もオススメ♪ H.G.Hリッチ 12,000円（15g×31包） U.V.C カプセル 8,300円（100粒）

㊟ Dr. わかば ㊟ 東京都港区六本木 7-15-10-6F
☎ 0120-278-287 URL https://www.fullacera.com

06

お酒じゃなくても パーティーシーンで盛り上がる 新感覚ドリンク登場♥



5月8日より一般販売が開始されたパーティードリンク「HECATE（ヘカテ）」は、"お酒が苦手でも仲間と楽しみたい"というニーズに応える、ライムの爽やかな香りにラムの風味を加えたカクテルテイストのノンアルコール炭酸飲料✧

㈲ヘカテ
https://hecate.jp/

Blanc Pur 100で
朝からパックの新習慣❤

私の時間は私だけのものだから、たとえ100秒でもしっかりコントロールしたい。
時間がない朝もたった100秒の美肌ケアで、トーンアップした肌を1日キープしましょ♥

PHOTO_Youki Oneyama［JOPS］

Blanc Pur100って？

1. たった100秒でOK

肌に塗ったら100秒おいて洗い流すだけの簡単なパックだよ♪　お肌にたまった汚れや余分な皮脂を落として、同時に保湿もしっかりしてくれる✧

2. 合成着色料·香料、鉱物油無添加

お肌に優しい8種類の天然植物成分を配合☺　うるおい成分とひきしめ成分も入っているから、よりなめらかでハリのある肌になれちゃう✧

3. 顔も手も体にも使える

顔だけじゃなく手や体にも使えるから、首やデコルテも一緒にケアできるよ♥　ネイルした手もワントーンアップすることでより華やかに✧

使い方

洗顔で余分な皮脂や汚れを落とし、気になる部分になじませて優しく全体に伸ばしてね♥　100秒たったら水または、ぬるま湯で流すだけ★

成　分

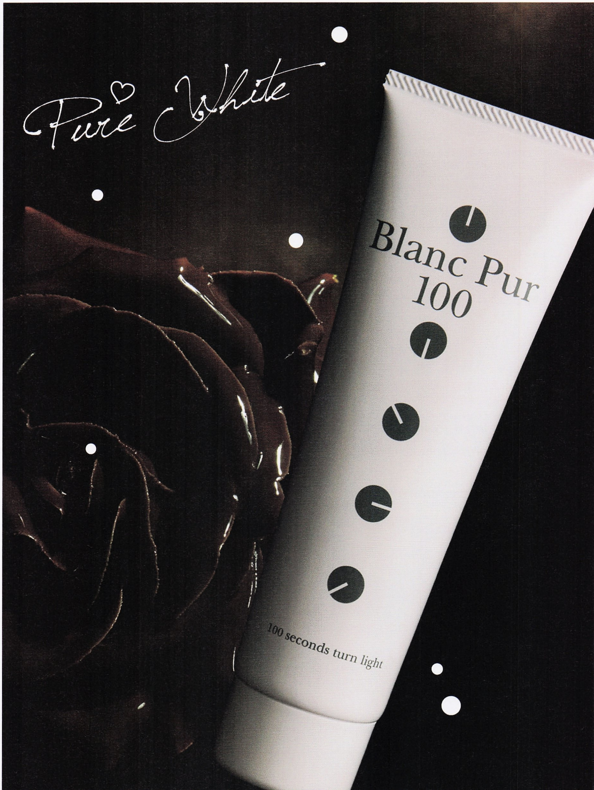
水、ポリアクリルアミド、ジメチコン、ペンチレングリコール、水添ポリイソブテン、ナツメ果実エキス、クレマティス葉エキス、セイヨウナツユキソウ花エキス、スギナエキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、ヒバマタエキス、アロエベラ葉エキス、キハダ樹皮エキス、ラベンダー油、ヒアルロン酸Na、酸化チタン、スクワラン、グリセリン、BG、ラウレス-7、エタノール、メチルパラベン、酸化鉄、トリデセス-4カルボン酸Na、水酸化Al

Blanc Pur 100
150g ¥3,000(税抜)

お問い合わせ先

株式会社アンプリー
☎03-3567-8666
http://www.amply.co.jp/

安浦利有限公司
☎+886(3)5352098
http://www.amply.com.tw/



最新 若いコとの会話にも困らない エンタメ Entame 虎の巻 Vol.23

CDやDVDなど梅雨の時季でも室内で楽しめるものから、美術館や花火大会といったイベント情報までをピックアップ★

EVENT 熱海海上花火大会

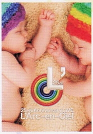




夏だけでなく年間10回以上も開催される熱海名物花火♪

見応えのある花火はもちろん、辺り3面が山に囲まれている"すり鉢状"の熱海湾が会場になっていることから、山や海に反響する花火の音まで思いっきり楽しめるのが熱海花火の見どころ✧ 直近では6/17(日)・7/27(金)・7/31(火)・8/5(日)に行われる予定だから本格的な夏が来る前から花火を楽しめるよ♥ 旅館宿泊の先着5名様まで1人1万円でメッセージ花火もお願いできるとのことなので、記念日の思い出作りにもいいね★

MUSIC L'Arc~en~Ciel



結成25周年記念プレミアムライヴが遂に映像化!!

60万件以上のチケット応募があった激戦ラルクのライヴBlu-ray＆DVDが満を持して5/30（水）発売になるよ♥ Blu-rayは初回生産限定盤と通常盤、DVDは通常盤のみの発売♪ 行けた人も行けなかった人もあの日の感動を何度でも味わおう。

EVENT キリンビール 大人の夜の工場見学



レストランで使えるドリンク券が２杯もらえる無料イベント♡

キリンビール横浜工場で毎昼開催の工場見学。7/18（水）8/22（水）の2日間だけ大人の夜の工場見学イベントを開催！ 一番搾りやソフトドリンクなどキリン製品が飲めるチケット付き★ HPから32名様ずつの先着順で前月20日朝から申込開始😊

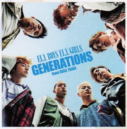
MUSIC Sexy Zone



日テレ系ドラマ「Miss デビル」の主題歌★

"どんなに現在（いま）が辛くとも、美しい過去を振り返りながら未来へ進んでいこう"という、切なくも優しいバラードの世界観を持つ「イノセントデイズ」は6/6(水) 発売😊 また1つSexy Zoneの新たな一面を知ることができるニューシングル♪ 初回限定盤A/B・通常盤全3タイプで発売♥

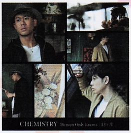
MUSIC GENERATIONS



新世代の若者へエールを込めた応援ソング♥

6/13(水) 発売の「F.L.Y. BOYS F.L.Y. GIRLS」は、初の4大ドーム公演「UNITED JOURNEY」を行っているGENERATIONSの2018年第1弾シングル！ 一度耳にすると離れないキャッチーなメロディに、背中を押してくれるような前向きな歌詞が乗ったスピーディーなダンスチューンなんです♪

MUSIC CHEMISTRY



6／20(水)発売！ 再始動後2枚目シングル😊

HASHMAGで再始動時にインタビューもさせてもらったCHEMISTRYのセカンドシングル「Heaven Only Knows/13ヶ月」★ CDの通常盤に加え、CDとライブのダイジェストDVDプラス写真集もついてくる初回生産限定盤と、アナログ盤12inchというレコードタイプの完全生産限定盤の3タイプで発売！

MOVIE 劇場版コード・ブルー －ドクターヘリ緊急救命－

©2018「劇場版コード・ブルー -ドクターヘリ緊急救命-」製作委員会



誕生から10年、シリーズ最大スケールの劇場版😊

2008年にスタートし、放映されるたび大好評のドラマがついに映画となって初登場するよ★ 今まで以上の大規模災害と、それに巻き込まれた患者たちやドクターの藍沢らが織りなす感動の人間ドラマは必見！ ●配給／東宝 ●監督／西浦正記 ●出演／山下智久 ●7/27（金）全国東宝系ロードショー

EVENT セーラー服と女学生 ～イラストと服飾資料で解き明かす､その秘密～

武内直子／画 「美少女戦士セーラームーン」完全版第一巻カバー ©Naoko Takeuchi



セーラー服＝女学生として定着した理由とは!?

海外ではイギリス海軍の水兵服や子供服として流行したユニセックスなアイテムのセーラー服。日本ではなぜ女学生の服として定着し、100年も愛され続けるのか？ その秘密と魅力に迫ります✧ ●文京区弥生美術館 ●休館日／月曜日 ●開催／6/24(日) まで ●入館料／一般900円

MOVIE BLEACH

©久保帯人／集英社 ©2018 映画「BLEACH」製作委員会



壮絶アクションと人間と死神のドラマを描く作品

週刊少年ジャンプに連載、単行本が全世界で1.2億部売れたマンガが大迫力CGで実写化！ 主人公・黒崎一護の前に人の魂を喰らう悪霊・虚〈ホロウ〉が現れ、家族の命が狙われ…。●配給／ワーナー・ブラザース映画 ●監督／佐藤信介 ●出演／福士蒼汰 ●7/20(金) 全国ロードショー


egg model / Nagi
www.eggegg.jp

VTG eyelash
まつげエクステ専門店
つくば本店 / 土浦店 / 水戸店
石岡店 / 常陸大宮店
古河店 / ひたちなか店
小山店 / 栃木店
Material by VTG 宮崎店
Reverie by VTG 岡山店

プレミアムセーブル専門店
LAGOON
by VTG
研究学園店

Hair Dresser
GALAXY
石岡店

マツエク本舗
土浦店 / 鹿島店 / 赤塚店

エクステ専門店
ValenTine's Girls
土浦店

VTG BEAUTY JAPAN
VIETNAM
ホーチミン店

NAIL SALON VTG
常陸大宮店

JEA
Japan Eyelash Association
日本アイラッシュ協会

Japan Beauty Academy
土浦校

桜井遊馬
スタートアップ
大学校
-SSU-

VTG GROUP





次世代オーガニックの約束

- ALL ノンシリコン シャンプー、トリートメントのみ
- 地肌にもやさしい
- 色落ちケア
- 極上の泡立ち
- 香り長時間キープ
- なめらかな指通り
- スタイルキープ
- エイジングケア

オルジェノア ヘアケアシリーズ



ハニーグレース シャンプー/トリートメント 各500mL 各900円(税抜)	リッチリペア シャンプー/トリートメント 各500mL 各900円(税抜)	ネオモイスト シャンプー/トリートメント 各500mL 各900円(税抜)	オーガニックオイル リッチリペア プレミアムヘアマスク 180g 900円(税抜)	オーガニックBB ヘアオイル by M×Orgenoa 100mL 1,600円(税抜) 50mL 1,200円(税抜)
エイジングケア	ダメージケア	うるおいケア	集中ダメージ補修	集中ダメージ補修

株式会社Relux＆Co.〈お問い合わせ先〉03-5774-0661(受付時間：11:00〜18:00 土日祝除く)

詳しくはWebでhttp://orgenoa.com オルジェノア 検索



世界各国のオーガニック認定成分配合※

※配合している植物成分は100%オーガニック認定の成分です。



※オーガニックオイル リッチリペア プレミアムヘアマスクはパールエキスの代わりにひまわりオイル配合

- ALLノンシリコンなど7つのフリー処方（シャンプー、トリートメントのみ）
- 11種のアミノ酸成分配合
- アミノ酸洗浄成分配合（シャンプーのみ）



肌の奥まで潤い与え、仕上げは滑らかに！
過酷な環境でも自ら水分を保つ、'砂漠のバラ成分' の潤いと
高いカバー力を持つ '4種類のローズパウダー' がしっとりと滑らかなお肌に導きます。
肌のキメの整え | トーンアップ | SPF50+ PA++++
女性の夢を叶える完璧主義ファンデーション！
SECRET MUSE
COVER PACT
SECRET.MUSE
公式 HP : www.naturennature.co.kr | お問い合わせ : 03-3340-0011 | nature&nature co.,ltd


Bb LABORATORIES
うるおいだけじゃない。
美白*だけじゃない。
化粧水も美容液も、これ一本に。
お肌をひきしめる、みずみずしいテクスチャー。
あなたの肌のことをまっすぐに考えて作りました。
オールインワン美白*ゲル
Whitening Plajelly
医薬部外品
ホワイトニング　プラジェリー
200mL ¥3,700+税



姉ageha11月号のご紹介で話題沸騰中！

美肌になれるお風呂！

ゴシゴシ体を洗いすぎるのはNG。
エステの如く美肌に、アナタのお風呂の文化を変える。

マイクロバブルトルネードシステム
ウルトラファインバブルシャワー付

ビルトイン（内蔵型）



¥388,000（希望小売価格） ¥289,000（税別・別途施工費¥50,000）

据置型



¥358,000（希望小売価格） ¥289,000（税別・施工不要）

入ってみた感想♥
乾燥しないし肌の透明感が上がる！
お風呂上がりに何もケアしなくても乾燥しないし、心なしか肌の透明感が上がったような気がする♥　入浴するだけだから楽だし、我が家にも欲しい！



今なら、嬉しいプレゼント差し上げます。



サッとる 湯あかキャッチネット
次に入る人の為に、マイクロバブルトルネードで浮いてきた汚れをすくう。



サイエンスレノグリーン
希望小売価格¥3,850（税別）相当
マイクロバブルトルネードのお手入れに、専用の強力洗剤。（3ヶ月に1度、1包使用）1年分（4包）プレゼント！

多くの芸能人も愛用。フジテレビ朝の情報番組「とくダネ!」でも紹介されました。



1ccあたり約12,000個の超微細な泡が発生しています。





詳しい内容や体験動画のチェック、ご注文はWEBから。

姉アゲハ風呂　検索

販売元：株式会社Ｊアライアンス
http://microbubble-tornado.jp/
大阪市北区梅田1丁目11番4号大阪駅前第4ビル19階
06-6123-7040



アラサーお姉さん世代の
コンプレックス解消BOOK♥
対象年齢25歳以上!!
姉ageha特別編集
主婦の友ヒットシリーズ
定価680円
発売中!!
見た目と心の老化が止まる本できました♥
若かったあの頃よりも、色気のあるメリハリBODYに！
重力に負けない!!
BBA(ババア)ヤセを防いで理想のBODYを手に入れる！
人生変えるアラサー流Diet!!
「私以外、私じゃない」から自分と向き合って、戦ったあの日々。
"コンプレックス解消＝(イコール)自己プロデュース力"
ママになったって、キレイでいたい気持ちと努力の姿勢は変わらない！
姉mamaの産後ビューティ集中講座♥
食事に気をつけた！ 運動も頑張った！ それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう！
お姉さん世代の駆け込みBODYメンテ♥
年齢不詳と評判のお姉さんたちの間で「使い続けたら肌が変わった!」と評判のリピ買いアイテムを総ざらい♪
神コスメランキング美肌編♥
美人がこっそりやってるヒミツの美容テクを大暴露♥
○○しながら美容術44♥
いつか産みたいお姉さん必見！妊娠してからじゃなく、妊娠を考えている今がそのとき！今やろう♥
産める体づくりの始め方♥
ムダ毛、汗、デリケートゾーンの黒ずみ、ニオイetc…大きな声じゃ言えない悩みの解消に役立つといわれる秘密の美容法を集めてみました！
男子禁制
美容㊙報告会議
お近くの書店&コンビニでお買い求めください♥
発行／メディアス株式会社 発売／株式会社主婦の友社
㈷メディアス株式会社 ☎03-6265-8581

エステ業界関係者必読の１冊!!

敏感肌専門脱毛サロン『Dione（ディオーネ）』の創業者が明かす
人情型コミュニケーション！



失敗する人には
４つの原因がある!

人を引っ張らない
リーダーシップが
組織を活性化する!

"任せる"と"放置する"の
違い、言えますか？

ほとんどの家庭で
貧乏のプロ養成講座が
行われている!

人たらし プロフェッショナル

人に好かれることで成り上がってきた著者が語る
「人格」「ビジネス」「組織」「お金」の考え方

判型四六判　160P　定価：本体 1,200 円＋税　978-4-07-420127-3

2016年、主婦の友社は創業100周年。
主婦の友社
■主婦の友社コールセンター　0120-916-892　(書店様専用 ☎049-259-1122)
www.shufunotomo.co.jp　★書名コード(ISBN)を付記しました。ご注文などにご利用ください。


炭酸パックとも違う!!　とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥
O/CSHELL
オクシェル
まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥　実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!!　そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧
4g×20包入り
PRICE：15,000yen（税別）
MADE IN JAPAN
O CSHELL
おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡
【お取扱い店】
unsarto
☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube
南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、
木 13:00～23:00、土、水10:00～20:00、
日祝 10:00～18:00
定休日／火曜日、第 2、第 3月曜日
Nepenji Ebisu
☎ 03-3793-2357
住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14
サウスコート恵比寿 1F
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、
水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
unsarto poi（池尻店）
☎ 03-3421-3202
住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、
木曜 13:00 ～ 23:00、
水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
株式会社アンプリー　東京都中央区銀座 4-8-12　☎ 03-3567-8666　http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司　103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2　☎(02)2558-2269　E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net
PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。（コピー可）

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上（上は年齢制限なし）で、事務所未所属の方に限ります。

全身のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。	顔のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。

切り取り

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

応募日時 2018年　　月　　日

名前　　　　（　　歳）　電話番号

住所　　　　職業（職種を詳しく）

生年月日　　年　　月　　日　メールアドレス

メスを使う施術　OK・NG　Instagram　Twitter

整形モニター　OK・NG

注射などのプチ整形　OK・NG　趣味・特技

自己PR

人気のプラダとバレンシアガで
夏のテンション上げてきましょ♥

姉ageha ブランドモール

MAX 37% OFF

海にプールに山に旅行♥
楽しいイベントいっぱいの夏のおでかけに連れていきたい、
斜めがけできるバッグやお財布、ポーチを集めたよ★
どれも24%OFF以上のお得価格だから、早いもん勝ち!!

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya
※このページで紹介しているアイテムは、すべて税込み価格です。



バレンシアガのペーパーはマチ付きで容量たっぷり♥

専属モデル(33歳/東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀

オトナのデキる女性を演出してくれる♥

BALENCIAGA



ブティック通常価格
¥81,000
▶姉ageha限定価格
¥59,800

26% OFF

海外旅行に必須のパスポートも収納可能な長財布♥
お札&小銭入れ、カード入れ8の他にフリーポケットもあって収納力◎♪



25% OFF

ブティック通常価格
¥209,520
▶姉ageha限定価格
¥156,800

旅先で荷物が増えても対応可能なマチ調節可の2WAYバッグ♥　内外に4ポケットと使い勝手も抜群♪　ミラーが付いてるのも嬉しい

37% OFF

ブティック通常価格
¥37,800
▶姉ageha限定価格
¥23,800

縦11×横19×マチ10cmと旅先コスメがほどよく収まる、コットン素材の軽いポーチ♪　プレゼントにもちょうどいい♥

プレゼントにも自分へのご褒美にもぴったり♥

PRADA

ブティック通常価格
¥114,480
▶姉ageha限定価格
¥86,800

24% OFF

ストラップ付きで斜めがけもできる、旅先でも便利な2WAYトート♪
どれも落ち着いたカラーでコーデを選ばないよ★

姉agehaブランドモールはここから買えます♡

姉agehaブランドモール　検索

ブランドモールで販売しているブランド商品は、海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品で、すべて本物です。送料は全国一律500円。ご注文金額が32,400円以上（税込み）の場合は送料無料になります♥

http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

June - July 2018

PRESENT

みんな待ってた夏本番★　思いっきり楽しむためのアイテムをご用意しました✧
かわいい水着と洗練されたアイテムで暑い夏を駆け抜けよう♡

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードorアドレスからアクセスしてください♪　アンケートハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いて送ってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：**2018年8月6日（月）必着**

＜個人情報の取り扱いについて＞　プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

PHOTO_ Yoshinobu Bito[No.1]

No.1　1名様

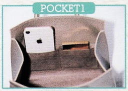
姉agehaブランドモールより

JIMMY CHOO ハンドバッグ♥

SIZE



POCKET1



POCKET2





シンプルで高級感のある2WAYハンドバッグ♥

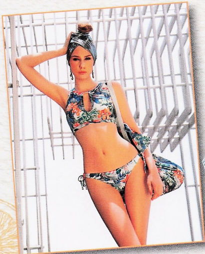
滑らかな手触りのゴートスキンを使用したハンドバッグ♥　肩かけで使えるストラップと、内側にはポケットが付いてるよ✧　79,800円（税込）

㈲姉agehaブランドモール
☎03-6805-1903
http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

No.3　各1名様

ANNEBRAより

水着♥







ボディラインを美しく♪　オトナ女子のためのトロピカルビキニ♥

スッキリ着こなせるハイネックビキニ（左）と、気になるお腹を隠せるホルターネックビキニ（右）♡　（右）14,000円／（左）13,000円

㈲ANNEBRA
☎06-6484-6663
http://shop.annebra.jp/

No.2　5名様

エムシービケンより

純金美顔器♥

キティちゃんのかわいすぎる美顔器でぷるぷる美肌作り✧

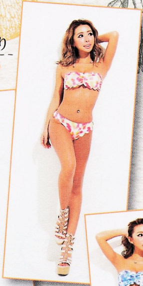
24K（純金）特殊表面ヘッドが毎分6000回の"美"振動で肌の新陳代謝を高めてくれる♪　完全防水だからお風呂でも使えるよ✧　20,520円

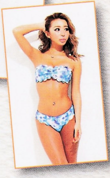
㈲エムシービケン
☎03-5961-3955
http://mc-biken.shop-pro.jp/



No.5 各1名様
AMIE'より 水着♥







問AMIE'
https://bikinistore.theshop.jp

独創性あふれるデザインで女性を美しく魅せる、あいみんの新ブランド✧

脚長効果のあるSEXYなラインワンピースビキニと、ビーチに映えるタイダイ柄がおしゃれなスカラップビキニ2色をプレゼント♡ 各13,800円

No.4 10名様
Dr.わかばより サプリメント♥



海外で大人気の美容成分配合のサプリで身体の中からUV対策✧

話題の美容成分『ニュートロックスサン』の他に、厳選されたシミを抑制してくれる成分がたっぷり入った新サプリ♥ 100粒8,300円

問Fullacera(Dr.わかば)
☎0120-278-287
https://www.fullacera.com

No.7 5名様
ディーアップより ふたえコスメ♥



人工皮膜で理想のふたえに♥ ウォータープルーフで目ヂカラ１日中キープ♪

メイクの後に使うから、アイメイクがヨレにくい♥ 二度塗りするとさらにふたえが安定するよ♡ 1,500円

問ディーアップ
☎03-3479-8031
http://d-up.co.jp/

No.6 各1名様
HONEY ROAより ハンドクリーム♥



爽やかな香りに癒されながら、忙しい手肌に潤いを✧

ミツバチ由来の成分が入ったみずみずしいテクスチャーが肌にスッと浸透♪ 5種類から選んでね♥ 50g各1,296円（税込）

問ハニーロア
☎0120-941-554
http://www.honeyroa.jp/



No.9 1名様
SPIRALGIRLより デニムJK♥



着こなし力抜群のノーカラーGジャン♪

襟がなくて首元スッキリするから合わせやすい♥ ちょっぴり肌寒い日や秋口まで、大活躍してくれそう♡ 8,500円

問SPIRALGIRL
☎03-5489-0407
https://spiralgirl.jp/

No.8 3名様
NYX Professional Makeupより リップ♥



世界中で絶大な人気を誇るブランドの定番リップ♥

深みのあるピンクベージュが大人っぽいリキッドタイプのマットリップ✧ 鮮やかな発色で洗練された印象に♡ 全21色。1,600円

問NYX Professional Makeup
☎0570-077-699
https://www.nyxcosmetics.jp

アラサーからでも目指せる！ バズれる!! 人気者になれる!!!
話題のライブ動画アプリイチナナで目指せ次世代のインフルエンサー★

第2回

オーディエンスをつかむには?

イチナナライバー 17 LIVER さやねえの トップライバーへの道

17 Live(イチナナ)を楽しむためにぜひとも知っておきたいのが、オーディエンス(視聴者)の増やし方。ルームに遊びに来てくれる人が増えるほど、配信も盛り上がるしモチベーションも楽しさも急上昇♪ ファンを定着させるコツも一緒に覚えて、トップライバーへの一歩を踏み出そう★

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

『17 Live』とは!?

アジア圏で4000万人以上の登録者を抱える台湾発のライブ動画アプリ。配信者は "17 LIVER" としてリアルタイムに動画を配信、世界中の人とつながれる。日本には2017年に上陸。新ジャンルのインフルエンサーを生む次世代のアプリとして着々とユーザーを増やしている。

Live初心者時代にさやねえがやってた努力★

努力01 毎日3時間は配信を行う



最初は何をしていいのかわからなくて戸惑うんですよね。反応がないと「やめようかな…」と思っちゃうけど、心を強く持って続ければ徐々にオーディエンスが増えてくるんです★

努力02 オーディエンスに楽しんでもらえそうな方法をいろいろ試す

17 Liveは黙ってニコニコしてるだけじゃファンを掴めない！ 基本はしゃべりだけど、歌や楽器で盛り上げたり似顔絵を描いたりなど、あれこれ工夫して注目度UPを狙いました！



努力03 トップ画像を目立つものに変える



多いのは白背景の自撮りやふんわり系の画像。どんなに盛れたとしても同じ撮り方だと埋もれちゃうし覚えてもらいにくいので、背景の色を濃くしたり写真の寄り引きで差をつける。

努力04 挨拶回りで自分の存在をアピールする



人気ライバーさんの配信に遊びに行って、「私も最近始めました。よろしくお願いします」とコメント。配信を見ているオーディエンスの方とも交流ができるので一気に輪が広がる。

オーディエンスを定着させるコツ

ネガティブなコメントをしない



暗い発言って絡みにくいし聞いても楽しくないからか、オーディエンスが減っちゃうんですよね…。前向きな発言やキャラを貫いたほうが定着率もいいね！の数も伸びやすい★

脱・マンネリを常に意識する



オーディエンスや自分が飽きないための工夫も必要不可欠。コスプレしたりトークや歌がうまい友達と一緒に配信したり。見る人に楽しんでもらえる内容だとよりいい感じ♪



17 Liveはこんなに楽しくなる♪

ランキングと注目度が上がる！

配信時間や視聴中のオーディエンスの数などでスコアが上昇するほどランキングが上がって、「配信中一覧」にある自分のトップ画も目立ちやすい位置に。盛り上がっている配信ほどページの上部で紹介されるので、ご新規さんに見てもらえるチャンスもUP！



配信するのが楽しくなる♪

人が多いとコメント数も増えるから配信の流れが良くなるんです。会話のようなキャッチボール的なやりとりもできるようになるので、ひとりでしゃべり続けるよりも俄然楽しい♪ 「次は何をやろうかな？」というモチベーションにもつながります♡



いいね！やギフトをもらう回数が増える

誰かがいいね！やギフトをしてると、「自分もやろう」と流れに乗ってくれる方が多いんですよね★ オーディエンスの全体数が多い時は連打状態になることも！ 「長時間の配信お疲れ様」という意味でくれる方もいるので、頑張ってソンはないですよ♡



自分に合う方向性が見えてくる★

基本は自分の好きな内容でOKですが、何をやったらいいかわからないコはオーディエンスの反応が良いものを研究していくのも手♪ なんならコメントで何が見たいかの意見を聞いちゃうのもアリ！ 自分じゃ気づかない意外な特技を発見できるかも!?





さやねえPROFILE★

宮城県出身、7/17生まれ。中国語と韓国語が話せるトリリンガル。韓国ブランドjolieeeのバイヤー、モデル業のほか、『17 Live』のトップライバーとしても活躍。2018年2月に台湾で行われた世界大会では名だたる海外のライバーを押さえて2位にランクイン。『Instagram』や動画アプリ『Tik Tok』といったSNSでも多数のフォロワーを抱えている。

17Live ID：mariaholic さやねえ
Twitter：@kiki_aya_fn
Instagram ID：_maria.holic_

今でこそ "トップライバーの１人" と言われてますが、17 Liveを始めたばかりの頃は配信していてもルームに全然人が来ないという日もしばしば。雑誌のモデルさんみたいにめちゃくちゃかわいいコや有名なコなら最初からドーンと人気が出ることもありますが、普通のコが注目を集めるためにはやっぱり努力と根気が必要なんです！ ということで、今回はファンを増やすために効果的な努力の方法を紹介します♡

まず意識したいのが、自分のルーム(配信)に来てくれる人の数を増やすこと。そのためには初心者の方でも１回３時間以上の配信を毎日続けるのがベスト。配信時間が長いほどスコアと注目度が上がるので、ルームを見て自分を知ってもらえる=ファンが増える可能性がぐんと高まるんです★

といっても、ただ映ってるだけじゃファンの心はつかめません。17 Liveの配信で大事なのは間を作らないこと。手っ取り早いのはひとりでずっとしゃべり続けることですが、苦手な人はアカペラで歌うなどのパフォーマンスを披露する感じでもOKです！ 楽しんでもらって距離を縮めることがファンを増やす＆定着させるコツ。何が当たるかわからないので、思いついたことはどんどん試してみましょう♪

ただしネガティブな発言はファンを減らす可能性大なのでオススメしません。基本的にルームへ遊びに来てくれる方は楽しむことが目的なので、前向きな雰囲気やキャラで配信したほうが「いいね!」やコメントをもらいやすいですよ♡

長時間配信していてもあまり人が来ない場合は、開き直って自分のペースをつかむための練習タイムだと割り切りましょう。自分に合うネタを研究したり、配信自体に慣れていったり。コメント返しへの慣れも必修科目。相手の名前込みで全部返す習慣や喜びのリアクションを磨いておくと、ファンを増やすきっかけにも繋がりやすいです★

あと結構見落としがちなのが、アイコンの写真の撮り方やほかのライバーさんへの「挨拶回り」。何気ない工夫でもルームに来てくれる人の数が全然変わってくるので、伸び悩みを感じている方はぜひ試してみてください!

最初に努力すべきポイントはこの5つ!

- ☑ 毎日配信を続ける習慣をつける
- ☑ 1日3時間以上の配信を頑張る
- ☑ ひとりでのパフォーマンスに慣れる
- ☑ もらったコメントすべてに返信する
- ☑ トップライバーへの挨拶回りに励む





Contents

フリルシフォンキャミソール¥5,900、スリットショートパンツ¥4,900 ／ともにDaTuRa 渋谷109店　イヤリング¥1,300、ブレスレット¥1,300 ／ともにOsewaya(お世話や)

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2018 June 発行

不安定な天気が続く今日このごろ、みなさま体調を崩したりしていませんか？　今回はみんなのリップの作り方から、隠れたオタク趣味、気になるシンママ恋愛事情、懐かしのあのメンバーの近況まで、梅雨のおこもりも退屈しない盛りだくさんの話題をお届けします♥

PHOTO_Mamoru Morikawa
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
MODEL_Yuuka Obara

美しいリップからは美しい言葉が出てくるし、美しい言葉を使っていると美しい人になれる。

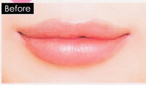
Part.1
唇に色がないと老ける!!

＼ほぼ実寸大!!／キラキラしてるお姉さんは リップにこだわっていた♥

色や質感の出し方、形の作り方まで、リップメイクのやり方は十人十色✧。 そんなリップ一つで雰囲気がガラッと変わるのがメイクの楽しさで女の魅力だよね♥ 14人のお姉さんたちの美リップを参考に、若見え顔を研究しよう♪

PHOTO_Yoshinobu Bito, Ken Ogawa(will creative)[MISAKI], HAIR_Chiharu Koya, Takemasa, Kaori Otsuka[MISAKI]

優花は 自然な色味でふっくら見せるナチュリップ♥

Before


After


リップメイクはその日によって変えるけど、上側のボリュームが物足りないから少しオーバーにしてます♥



専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花



② ふっくら見せるため、ラシャスリップ325を全体に重ねます★ 上側をオーバーにすることで、色っぽさだけでなく小顔効果もあります

① 好きすぎて5本以上リピしてるシャネル ルージュ ココ402は落ち着いたコーラル系✧。 上側を少しだけオーバーにして下とのバランスをとる♪

沙世は オレンジ×ゴールドで夏まっさかリップ♥

ぷっくりはしてるんだけど、上の山の左右差が気になるから、リップで形を整えるようにしてるよ

Before


After




専属モデル（35歳／東京都）
独身・息子1人・娘1人
早川沙世



③ ゴールドのラメが夏っぽくてかわいいM・A・C ダズルガラス ゴールディロックスを②の上から重ねたら完成だよ✧。

② M・A・Cのリップペンシル ティーンドリームを使って、色をのせつつ山の形を整える♥ 最近オレンジリップがブーム★

① カバーマークのクリームファンデを唇と肌の境目を中心に軽く乗せる♪ そうすることでリップの発色がよくなるよ♥

メリは 夏仕様にマイナーチェンジしたボルドーリップ♥

Before


After


唇は元々薄め。だからこそ濃い色も派手になりすぎない 色も薄いから、発色のいいリップが好き♥



② ①はセミマットな質感だから、夏っぽくツヤ感のある仕上がりにするためにシャネル ルージュ ココ グロス738を重ねて夏リップ完成

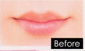
① リップライナーや筆でフチ取ると秋冬っぽくなってしまうから、KATEカラーハイビジョン RD-3を唇に直塗りしてラフに色づけするよ♪



メス力ブロガー
（38歳／東京都）
バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

弥生は ピンクの三段活用で極甘キャンディリップ♥

素の唇は白っぽい色が嫌で、パキッとした色をのせてかわいい理想のリップを作ってる♥

Before


After




専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

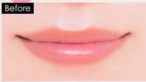


③ 仕上げはリップアディクト207✧。 塗って数分経つとふっくらしてくるグロスで、これを①で作った形通りにオン

② ビューティマインズ オイルケアティントを重ねることでピンクを濃くするよ★ ティントだから落ちにくいのも嬉しい♥

① ピンクベージュのロレアル パリ シャインオン905を元の形よりオーバーに塗って、この時点で理想の形に仕上げる♪

けいこは 色はシンプル！ ハイライトで立体感重視リップ♥

Before


After


色のくすみが少し気になる 唇がベタつくのがあまり好きではないので、ハイライトでツヤ感を✧。



専属モデル
（34歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこさん



② THREEのシマリング グロー デュオ01のハイライト側を、唇と肌の境界線、山の中央のくぼみにそっと重ねることでグロスいらずです✧。

① 今のお気に入りはちふれの口紅421番で、色味はコーラルオレンジ これ1本でキレイに仕上がるので形通りに塗っていきます♥

早紀は 巧みに色をMIXして作るオンリー1リップ♥

形は悪くないと思ってるのでオーバーリップにはしない こだわっているのは主にリップの色♥

Before


After




専属モデル（33歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美 早紀



③ 仕上げに淡いピンクがかわいいルージュ ココ グロス726でツヤ出し✧。 これで理想のうるツヤピンクベージュになるよ♥

② コーラル系のM・A・Cのクリームシーン コーラルブリスを形通りにサッと重ねて、理想のピンクベージュにしていく♥

① 唇の色をオフするためにM・A・C フレッシュポップSを。コンシーラーよりベージュリップのほうが次の色が乗りやすい

まなかは 丁寧にメイクしてコンプレックス解消リップ♥

色がくすんでいることも、小さくておちょぼ口に見えるのも悩み💧 目立たせないようにしてる☺





嫌いなパーツもメイクで好きになれる♥

北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

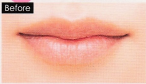
④ 仕上げにYSL ティント イン オイル8を使うことでグロッシーに♥ 仕事柄よくグラスに口をつけるから、落ちにくいティントが◎✧

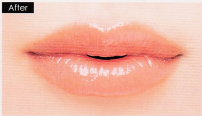
③ 血色よく見せつつもリップの印象は薄くしたいから、肌色っぽいNARSのベルベットマットペンシル2486で輪郭をぼかしていく♪

② ハミ出さないようYSL ルージュ ヴォリュプテ ウォーターカラーバーム6を重ねて、より血色のよい唇へと色を調整していく☺

① 最初にポール&ジョーのN204で、くすんだ唇の色をキレイなピンク色にするで✧ バランスがとりづらいからオーバーにはしない。

美咲は ヌーディカラーを制して作るレディリップ♥





ピンクは甘すぎるし、赤はあまり似合わないからリップは基本的にヌーディかコーラルにしてる☺

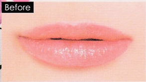
ツヤツヤにしたい日はグロスが後★

ジュエリーデザイナー（34歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

② M・A・Cのミネラライズリッチ リップスティック ウェアウィズフレアがフタの役割をしてくれるから、先にグロスをたっぷり塗っても垂れない♥

① オーバーにせずふっくら見せたいからラシャスリップは必ず使ってる♪ 先になじませてボリュームアップさせるよ♥ 色は使いやすい325番★

CHIHAは 存在感のある赤で365日イイ女リップ♥





素の色じゃなくて1日中ずっとメイクしたときの色を保っていたいから落ちにくいティントを使うようにしてる♪

女らしい赤リップが大好き♥

ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）
独身・子供なし
CHIHAさん

② 仕上げに少しだけピンクを足して色味とツヤを調整してる♪ 使っているのはREVLON ウルトラHD リップラッカー 520✧ プチプラなのも嬉しい♥

① ETUDE HOUSE ディアダーリン オイルティント#6を先に塗ることで、たとえグロスが落ちてもキレイな赤が色が残り、素の色が出ない★

あいは 丸いお山が2つでミルキーハートリップ♥

理想の唇に比べて、現実は厚みも足りないし色も薄いし、油断してるとすぐ荒れてしまう💧





うるツヤなピンクでハッピー気分♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

③ 口紅とグロスが1本になったような発色とツヤのあるロレアルパリ カラーリッシュ エクストラルージュ 102を重ねたら完成✧

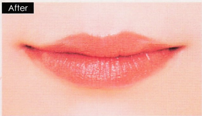
② ポール&ジョーの105番を全体に塗るよ♥ ぷっくりリップに見せるために、上唇と下唇の中央だけ厚めにするのがポイント★

① このあと塗るリップで荒れたりしないように、必ずDHC 薬用リップクリームを先にオン★ これを塗れば絶対荒れない！

さちは 仕事も子育てもこなすワーママリップ♥

何も塗ってないとすぐに乾燥して白っぽくなってしまうから、ヴァセリンでマメに保湿してる✧





仕事中も使えるナチュラル仕上げ✧

栄養士&ネイルアーティスト（31歳／群馬県）
バツイチ独身・息子1人
流河さちさん

③ M・A・C ミネラライズ リッチ リップスティック グラマーエラを形通りに塗る★ べたつかない塗り心地もお気に入りです♥

② リップバームを塗ってすぐにリップを重ねるとヨレやすいので、30分以上放置♪ その間に他のメイクを完成させるよ♥

① 保湿しつつほんのりピンクに色づくヴァセリンのリップバーム ロージーリップは、メイク前に下地として全体になじませておく☺

奈々は 中央だけにラメをのせてセクシーリップ♥

わざとらしい色にはしたくないので、素の唇に似ているローズベージュのリップをベースにするよ✧





グロスは厚めに塗るのがコツ♥

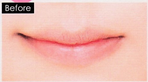
名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

③ ピンクでラメ入りのルージュ ココ グロス119を重ねる♥ 全体に塗るとかわいくなりすぎてしまうので上下の中央にだけON✧

② 派手ではないけど大人っぽく洗練された印象のローズベージュ系のシャネル ルージュ ココ432を形通りに全体にのせる♪

① 保湿&ツヤ出しのために、ボビイブラウンのリップバームを専用のブラシを使って丁寧にオン★

TOMATOは 海外セレブのような媚びないマットリップ♥





ボリュームのない唇がコンプレックスなので、必ずオーバーリップにします✧ 最近はマット系が大好き♥

この厚みがとっても大事です☺

中国発ワールドトラベラー（26歳／東京都）
独身・子供なし
TOMATOさん

② 優しいピンクだけどしっかり存在感のあるARMANI マットリップグロス #500を使って、①で作った内側を隙間なく埋めれば完成です✧

① ぽってりしたマットリップをキレイに作るために、jordana EASY LINER for lips 21で丁寧に輪郭を描いていきます♥ そのとき形も整える♪

英恵は こっそりハートを仕込んだ胸キュンリップ♥

素の唇は色ムラが気になるから、出先で取れてしまわないようにティントを使ってしっかり色づけ☺





天然アヒルちゃんの完成です♥

競馬予想&アパレルバイヤー（37歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
ダービー英恵さん

③ アヒル口のように見せたいから、KIKO ペンシルリップグロス00で上唇の上側の中央にハートを描き、中を塗りつぶして強調♥

② ①で塗った色をなじませるようにメイベリン ウォーター シャイニー ダイヤモンド ハイパー N 221を全体に重ねてツヤ出しも★

① マッキーっぽい見た目のイタリアのプチプラブランド、KIKOのロングラスティングカラー 104をハミ出さないように塗る♪

知られざる いつデートするの？ 子供とは会わせる？ 周囲の批判は？

シンママ恋愛事情♥

Part.2
恋したって
いいじゃない♥



専属モデル
(35歳／東京都)
独身・息子1人・娘1人
早川沙世

読者からの相談が多数寄せられているシングルマザーの恋愛事情。そこで、「どこで出会ってどうつきあっているのか？」アンケート調査を実施！　未婚の母、離婚の母、再婚の母、73人に聞きました♥

EDIT&TEXT_Midori Sasaki

Chapter.1 どこで出会ってつきあってるの？

友達の紹介？　それとも昔からの知り合い？　はたまた職場恋愛？　異性とどこで知り合っているのか教えて！

Q つきあうかどうかで迷ったこと悩んだことは？

- ♥子供がいる現実をわかっているのかな？
- ♥子供をかわいがってもらえるかな…。
- ♥どうやって会う時間を作ったらいいの？
- ♥恋愛してる場合じゃない気がする💧
- ♥結局相手の負担になるんじゃないか💧
- ♥子供に対して罪悪感を感じる💧
- ♥相手が若すぎて先が心配になる💧
- ♥都合よく遊ばれるんじゃないか💧
- ♥好きになってから既婚者と知った💧





美花さん
清掃業&飲食業
(29歳／東京都)
バツイチ独身・娘2人

慎重に考えました！

「何があってもこの人なら守ってくれる」と思えたから踏み出せたけど、つきあうと決めるまではしばらく迷ってる期間がありました。やっぱり自分がバツイチということに引け目を感じていたし、子供ありきで考えてくれる人じゃなきゃ論外だし…。本当に大丈夫なのかなって

Q 交際に踏み切った決め手は？

理解と愛情が前提。金銭的な余裕も大事♥

「私と子供のことを大事に思ってくれたから」（ほなみ・29歳）。「第一は子供に優しい。第二はお金に余裕がある」（みぃ・26歳）。「子供優先でイケメン。理想が全てはまった」（莉奈・26歳）。

Q 踏み切れなかった理由は？

安心感のない相手。自分の心の余裕のなさ💧

「口では子供も大切と言っていたけど行動が違った」（ゆり・29歳）。「育児で精一杯。余裕がなかった」（あやちゃん・24歳）。「父親になれる自信はないと言われてしまった」（yukaz09・27歳）。

Q カレとはどこで出会ったの？

職場・仕事関係	48.2%
友人つながり	21.2%
バーなどでたまたま	11.7%
マッチングサイトなど	10.6%
地元の友達	6.4%
その他	1.9%

働きに出ることで出会いが広がっていた♪

およそ半数を占める「職場・仕事関係」には、出入り業者や取引き先、お客さんも含まれているよ。また、「地元の友達」は実家に出戻って再会したというパターン★

Q シンママになってから今までにつきあった人数は？

平均…3.1人

ボリュームゾーンは1～3人

ほんの一瞬気の迷いでつきあったような、交際期間の短い相手も含めた人数での回答。中には10人以上と回答した恋多きママも3名存在

Q 年上なら何歳上の人？年下なら何歳下の人？

8.1%	8歳以上年上
24.2%	1～2歳年上
15.5%	同い年～2歳年下
29.7%	3～4歳年下

シンママの51.2%が年下と交際！

歳の差については、年上なら1～2歳上、年下なら3～4歳下がボリュームゾーンだよ。グラフには入っていないけど、3～7歳年上は16.5%、5歳以上年下が6%存在★

Q シンママになってからつきあった人はいる？



圧倒的多数が交際経験ありです♥

大多数のシンママが「いる」と回答。正直、予想以上の多さでした！　いないと答えた9人のうち2人は「誰かを好きになったことはある」と回答。ほとんどのママが恋心は捨ててない✧

Q カレは前から知ってる人？

新たに知り合った人	68.5%
シンママになる前からの友人や知人	31.5%

新たな出会いから恋が生まれていた♥

シンママになる前からの友人知人の場合、元旦那絡みの人間関係とは別のところで恋が発生。また、アプローチに関しては「相手から」が51.4%、「どちらからともなく」が40%、「自分から」は8.6%。モテ感あり

Q つきあうにあたってカレに出した条件やお願いは？

子供優先！

会える時間帯について

いきなりは会えないこと

恋愛する大前提として彼氏の前にまず子供✧

自由回答してもらった結果、最も多かったキーワードが子供に関すること。つきあうにあたって生活スタイルを理解してもらうことは大前提！　その他「嘘をつかない」（みぃたんmama・29歳）なども。

Chapter.2 デートにまつわる諸問題！

デートのとき子供は誰かに預ける？　それとも普通の家族みたいにショッピングモールとか行ってるの？

Q 旅行やお泊まりってできるの？

できる	56.5%
できない	43.5%

できない派

自分の気持ち的に無理、という理由！

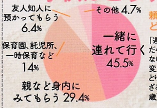
内訳としては、「子供とカレを合わせていないから」という人が多いよ。ただ、その一方で、「子供を置いて外泊とか、女を優先しているようで気がとがめる。子供に悪いなって思っちゃうからできない」（すーママ・30歳）という意見もちらほら。

できる派

子供込みのつきあいだったら可能♥

子供がカレに懐いているパターンが多いけど、中には実家に預けてたまにお泊まりする人も。「親に子供をみてもらうときはお礼を金銭で払うことが大事。日頃から気をつかっていれば一泊二日の旅行程度なら嫌な顔をされない」（M・29歳）。

Q デートのとき子供はどうするの？



頼れる人がいるかどうかで変わる！

「連れて行く」の中には「まだ小さいから記憶にも残らないだろうし預けるのは大変」（ちゅん・24歳）、「ひとり暮らしだから連れて行かざるを得ない」（みい・26歳）といった声多数★

Q デート時間はどのくらい？

27.5%	6時間以上
18.4%	4～5時間
12.7%	2～3時間

Q デートの頻度は？

44.3%	月に2～3回
18.5%	週1くらい
10.6%	週に2～3回

気軽に会うのはやっぱり難しい！

急な用事や子供の体調などでドタキャンになり、結果的に月2～3回しか会えないという声も。頻繁に会っている人は、交際期間が長く子供も含めたつきあいになっている人たちでした♥



とみmamaさん
ママブロガー
(26歳／茨城県)
バツイチ既婚・息子2人

すき間でデートしてた

シンママ時代は子供を保育園に預けてエステサロンで働いていたので、今の旦那さんとのデートは子供が通園する平日で、なおかつお互いの休みが取れた日の昼間限定みたいな　遠出はできなかったし慌ただしかったです。ただ、子供がおばあちゃんちに泊まりに行く日がたま～にあったので、その日はゆっくりデートしていました♥

Q つきあってからどんな問題に直面した？

相手の負担になっているんじゃないか…。
「認知裁判と養育費調停をしていたのでそれが相手の負担にならないかなって」（K・32歳）。「やっぱり未婚のコがいいんじゃないかと引け目を感じる」（りり子・27歳）。

気軽に彼氏を親に紹介できない💧
「カレの親になかなか紹介してもらえない。仕方ないとは思うけど💧」（ゆり・35歳）。「相手が初婚だと自分の親に紹介しづらい。ずっと秘密にしてるのが悲しい」（えな・24歳）。

仕事とママと恋愛の両立が難しい！
「子供との生活の中に恋愛が入ってきたら落ち着かなくなった」（MEI・33歳）「仕事、家事、育児とやることありすぎて自分ばかり頑張っているような気分」（ゆみP・25歳）。

未婚男性とのライフスタイルの違い💧
「毎日、早寝早起きとか、こっちにはこっちで子供と自分との生活リズムがあるから、なかなか彼氏の時間に合わせにくい。たまにしんどくなっちゃう💧」（ちひろむ・25歳）。

子供を介した元夫とのつながり…。
「今カレを父親だと思って欲しいのに元夫と会わせなきゃいけないのが嫌💧」（ゆうmam・27歳）「前夫の親に子供を会わせているのが嫌だと言われる」（なおちゃむ・27歳）。

今後のことを考えるとモヤモヤする💧
「子供を大切にしてはくれるけど、彼は結婚して父親になってくれるつもりはあるのか、バツイチ子持ちの私のことをカレの両親はどう思うのか…悩ましい」（Jママ・34歳）。

子供と会わせるべきかどうかで悩む💧
「子供に合わせるタイミングがとても難しい」（ちゃんまき・23歳）。「離婚してからは実家暮らしなので親の目が気になる。仕事と嘘をついてデートしたりとか😅」（ゆか・22歳）。

子供のいる生活を理解してもらえない💧
「子供絡みでドタキャンしたとき、また？　みたいな雰囲気を出されて落ち込む💧」（ねお・24歳）。「相手は子供がいないから子供のことに関して理解力がない」（Mママ・30歳）。

Q 主にどんなデートしてる？

子供も連れて買い物や行楽	46.2%
ふたりだけで食事など	27.7%
自分の家	15.4%
相手の家	6.1%
その他	4.6%

半数近くが家族連れのような休日を楽しんでいる✨
時間がない人の場合は、「最寄り駅から家まで送ってもらうのがデート」（あいり・33歳）、「店まで送迎してもらっているのでその間がデートみたいなものかな」（あい・26歳）。

Chapter.3 子供とカレを会わせるタイミング

自分にとっては彼氏でも、子供にとってはぶっちゃけ見ず知らずの他人。会わせるか会わせないか悩みそう😿

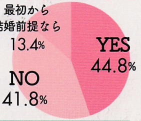
Q 実際にどんなタイミングで会わせましたか？

つきあってすぐ	28.3%
再婚など将来が見えてから	28.3%
ある程度つきあって大丈夫と判断してから	26.4%
つきあう前から会っている	11.3%
未だに会わせていない	5.7%

実際に会わせるとなるとみんな慎重♥
恋愛関係になる以前から、子供も含めて大人数でよく遊んでいたようなケースでは、相手と子供との関係も上手くいく傾向あり♥

Q つきあってすぐに子供とカレを会わせられる？





会わせられるかどうかで意見が真っ二つにわかれた★
「小さいうちならカレをパパだと思って絆が深まると思うから♥」（Yurie・25歳）、「子供が懐いた頃に別れてしまい、悲しい思いをさせた。よっぽどじゃなきゃもう会わせたくない」（まこ・35歳）。

すぐには会わせたくない理由は？

親の勝手な恋愛の都合で子供の気持ちをかき乱したくない！
いつまで続くかわからない状態で子供と合わせることはできない、というのが会わせたくない主な理由♥　「すぐ別れたりして子供に変な記憶を残したくない！」（705・29歳）。

すぐに会わせられる理由は？

子供との相性を見るためにも早い時期に合わせて見極めたい！
デートに連れて行けるから安心という理由の他、「子供が好きになれる人かどうかで判断したい。まずは友達として何度か会わせます✨」（A美・32歳）といった理由も多かったよ。

Q 会わせても良いと判断した理由は？

相手の心の広さを実感できてから★
「とても優しい方で、子供優先でも全く問題がなかったので、1年経った頃に会わせました。一緒に旅行とかもできたら子供にも思い出になるなと思って♥」（レディ・27歳）

子供と会わせて欲しいとお願いされた😽
「何度も子供と会いたいと言われ、それが本気だなと判断したとき。私が彼に対して結婚してもいいかなと思いはじめたタイミングだったと思います」（まきりんこ・34歳）。

最初は"ママの友達"として会わせた😊
「半年くらいは他の友達も含めて子供たちと一緒に遊んでもらい、お互いに少しずつ慣れてもらって、自然な感じで今に至りました。みんな仲良しです♥」（A・25歳）。

仲良くなってもらうために会わせた♥
「相手に結婚する積極的な意志があり、私だけではなく娘もセットとして考えて動いてくれる方だったので、それがどうするかの判断材料になりました♥」（ゆいママ・30歳）。

子供が好きになってくれなきゃ無理！
「相手の誠実さを見るためにつきあうまでも時間をかける。そして最終判断は子供が好きになってくれる相手かどうか。会わせたあとにつきあいました」（姉ageha・26歳）。

"子供も一緒"がつきあう前提だった♥
「子供がまだ赤ちゃんだったから、会わせる、会わせないという発想はなかったです。つきあうなら私と子供セットで考えて欲しかったのもあります😊」（みきてぃー・24歳）。

Chapter4 カレとの将来どうするか問題✨

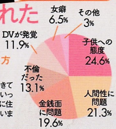
ただつきあっているだけなのか、再婚も視野に入れているのか、恋愛の先にはいろんな選択肢があるよね★



栄養士&ネイルアーティスト（31歳／群馬県）バツイチ独身・息子1人
流河さちさん

再婚は考えられなかった！
離婚して少し経った頃につきあった人がいました。すごく良い人だったし、相性も良かったとは思うけど、再婚は考えられなかったな…。ただ、好きだからつきあっているだけという関係がしばらく続いたあと、結局、自然消滅みたいな感じで静かに終わってしまいました💧

Q カレと別れた理由は？



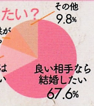
相手の子供への接し方が別れの引き金に！
「好きで一緒にいることはできても、子供との関係が上手くいっているかを考えたとき、一緒に住むのはちょっと無理だなと思いました💧」（ねこっち・27歳）。

Q 結婚を考えたときネックになるのは？

相手と子供との関係性	35.6%
新しく子供を作ること	22%
もうバツつきたくない	16.9%
相手の金銭面	10.1%
その他	15.4%

バツを増やしたくないそれもプレッシャー😅
一番のネックはカレと子供の関係。「虐待」や「新しく子供が生まれたら子供間で差をつけられるのでは」という心配をみんな少なからず抱えてる💧

Q 再婚（または結婚）したい？



収入や今後を考えると結婚したい！
「収入的に安定したい」が結婚を考える大きな理由。一方、「また苦労するんじゃないかとマイナスに考えちゃう」（まき・33歳）という声も。

Q 再婚前にやっておけばよかったことは？

- 借金の有無の確認
- 生活リズムの把握
- 酒量の確認
- 金銭感覚を知る
- お試し的に同棲
- 本当の収入を調べる

事前に子供がいる生活を体験させる
「子供が家にいる生活がどんなものなのか、お泊まりを重ねたりして知っておいてもらったほうがいい。相手が初婚だったらなおさら大事だよ！」（ゆみmam・30歳）。

Q 再婚前にやっておいてよかったことは？

- 相手家族との交流
- 貯金
- 夫婦のルール作り
- 気になることは全部話し合う

相手家族との交流が平和な結婚生活のカギ✨
「相手の親に子供がいることをきちんと伝え、子供も含めて交流を図っていたこと。そのおかげで再婚後も関係が良好です♥」（はあち・27歳）。

再婚さんいらっしゃ〜い♪

シンママ卒業の決め手

再婚して幸せに暮らしている元シンママの恋愛時代を検証♥





会社役員&主婦（37歳／大阪府）バツイチ既婚・娘1人・息子2人
河崎ちのさん

ちのさんの場合✨

相手の経済力と妊娠で覚悟が決まった♥
シンママとして育てた娘も今16歳。再婚してからは息子を2人産みました♥　ずっと自力でお金を稼いで子供も育ててきたので、生活の心配をせずにのんびりと育児に専念できる今が嘘みたい。再婚するなら相手の経済力も大事ですよ♥



とみmamaさんの場合✨

人間性をしっかり見極めて決めた♥
今の旦那さんとは2年つきあって再婚したけど、好きという気持ちとは別に彼の様子はかなり観察していました。家にいるときもちゃんと動くかどうか、亭主関白じゃないかとか。離婚で警戒心が強くなっているぶん、そこは慎重でした😅

おはよう！から
おやすみ♪まで！

遊ぶのは渋谷で見た目はハデ。しかしその実態は
動物たちに囲まれてのほほんと暮らしていた♥

根本サンの1日に密着してみました♥



専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生



Part.3
姉agehaの
YouTube
「姉コレTV」で
動画もチェック♥

プロフィール
東京都出身、血液型はB。壁紙を貼っておうちをかわいくしようとするも、途中で飽きる。故に中途半端な仕上がりになるが本人は気にしていない様子。その日その日で気まぐれに生きる様子がうかがえるその属性は猫と断定🐱

専属モデルの中で最年少の根本サン。話せば話すほど謎が深まる…と一部で話題だったので、生態を探るため密着しました♥　朝起きてから夜寝るまで、とある休日の行動をお届けします✧　動画もあるよ♪

PHOTO_Yoshinobu Bito　**EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

10:00



起きてるけど体はまだベッドの中🐱　その日に更新されるLINEマンガをひと通りチェックするよ♪

10:30

そろそろ行動開始。ちなみにココでごはん食べたりもするから、ベッドは低いほうがいい派🐱



10:35



前夜お風呂に入ってなければ朝入る✧　髪とか肌が濡れるのは嫌なんだけど、仕方なく入浴♪

11:00



TVのある部屋でメイクしてるけど、TVはつけずにスマホを置いてYouTubeを観賞してる😊

一段落したところで1回休憩😊　髪が崩れるのが嫌だから横にはならない、座って休むのがルール🐱

11:30



今日のコーデ♥



ロイヤルパーティーのワンピ🐱　裾がマーメイドっぽくなってるのがポイント。歩いてて気分がいいの（笑）。

11:45



その日の気温とか色々考えつつ今日のコーデを決めるよ🐱　最近暑いなぁ、汗かきたくないんだよねぇ…。

11:50





猫のツナとぷっち、犬のししまるの4人暮らしだよ🐱　家を空けるときはごはんを置いていくのが鉄則♪　ししまるは興奮気味だけど猫たちは動じてない★



本日のバッグの中身♥

バッグはmiumiu♥　ポーチ、パスケース、ミラーは大好きなパワーパフガールズ✧　鼻炎対策のスプレー、閉まらないヴィトンのお財布に、汗かいたとき用のスースーするメンズ用汗拭きシートとかアメピンなど色々✧

12:00



もしかしたら外で食べるかもしれないから朝食はナシ★　外で食べない日は家で食べてくよ🐱

12:15





普段は電車に乗るよ。パスモも持ってる♪　ただ、何度も言うけど汗かきたくないから夏は我慢できなくて一時的にタクシー派になる🐱



12:25



SHIBUYA～！

実は家から持ってきていたミニオンのうちわ（100均で購入）であおぎながら移動。風があるとだいぶ涼しい✧

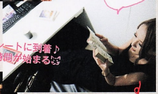
12:30





女性専用シートのほうが心なしか冷房が弱くていい😊　長時間いるなっていうときは靴を脱いで上がれるフルフラットシートをチョイス♥







ソフトクリームの機械の間にあるポットにまっすぐ向かい、お箸をくわえながらお湯を注いでいく♪



お腹が空いたのでカップ麺を物色♪　シーフードかチリトマで迷った結果、チリトマに決定！

根本サンのおすすめSPOT①

グランサイバーカフェ バグース 渋谷センター街店

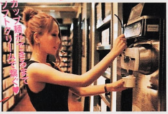
根本サンいわく「バグースは全体的にキレイ✧　ココはエレベーターがあるからヒールの日でも◎！」とのこと😊　㊟東京都渋谷区宇田川町24-1 フォーエバービル7F　☎03-5456-8922



自分の巣に戻るかのようにそそくさと移動



カップ麺は席で待機！





食べるのはヨーグルト味一択だよ♪

麺が硬すぎてもふやけすぎてても嫌だから、カップ麺は3分ちょうどで食べ始めたい。その3分の間にソフトクリームを取ってきて食べ終わらなきゃいけないからすごく忙しい！



3分経った！ ソフトクリームの直後に麺♡

なんとか間に合った！ すぐさま麺をすする♡ 周りの迷惑にならないよう、音を立てずにコソコソと食べるのがルール✧



しかし場面で誘えるコは少ない★

スマホを取り出し、合流できるコを捜索★ とは言え、集まるメンツはいつも決まってるけど（笑）。



このあと遊べる友達が見つかった♡ 諸々一段落したら急に睡魔が…。横になり、欲望のままスッと眠る♡



パッと起きて突然メイク直し✧

仮眠から目覚め、メイクを直しだす♥ ちなみに女性専用シートには三面鏡があるから便利なんだよね♡



待ち合わせ場所は大体いつも決まってる♡

聖地を出て、友達と合流するためセンター街の入り口へ♪ 連絡を取りつつボンヤリ待機♡



友達のりさと合流♪ いきなり喋り倒す♡

撮影時はニートだったけど、りさも今では会社員。大人になると場面で会えるコが減って寂しい♪



ごはんがてら居酒屋さんへ♥ 個室系が好き。と言っても、もともとそんなに食べないから食べるのはちょっとで、飲むほうがメインになっちゃう♡





酔いが回ると同時にテンションも上がる♪



勢いのままにカラオケへ移動することに♥

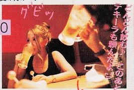




飲んでるとなぜかアメが欲しくなる♡ 100円で2～5本取れるらしい機械に挑戦したら無事に3本取れた♡ りさと分け合いつつ受け付けへ♪



この部屋、居心地がいいしトイレが近くて便利なんだよね♡ まずはお酒をオーダーするよ♥



ベリーズではジャスミンハイが飲みやすくておいしい♪ 最初は歌わずに飲みながら喋るのが定番♡ いい感じに酔ってきてから歌い出すよ♥



それぞれが別々に歌うことってなくて、1曲を一緒に歌ってる♪ りさとのカラオケは常にこのスタイル✧ ちなみによく歌うのはAYU様♥





根本サンのおすすめSPOT②

カラオケ ベリーズ 渋谷センター街店

昔からよく行ってて、お店の人と仲良くなってた✧ 内装替えする場面に立ちあったこともあったな（笑）。㊟東京都渋谷区宇田川町25-3 渋谷プリンスビル3F、4F ☎03-5428-4853



この流れになると終電までに帰ることは、ほぼない✧ 電車で帰ると寂しくなっちゃうの。帰宅後、顔を洗う♪



寝る前にみんなにごはんを置いておく♥

出かける前と同じく、我が家の子たちにごはんを用意♥ そして隙があればモフモフなでてたわむれる♥



しろくまさんのクッションを腕の下敷きにして、うつ伏せで寝るのが定番♥ 明日も聖地に行こうかな♡

愛が止まらない♪　今お姉さんたちがハマっているものをお披露目します♥

Part.4
同志が見つかるかも!?

私、実は〇〇マニアなんです♥

対象が何であっても、愛とは人生を豊かにしてくれるもの♥　お姉さんたちが愛して止まないもの見せてもらうと、女性らしいものからちょっと意外なものまでいろんな愛の形がそこにはありました✧　あなたはどんなものに愛を注いでますか？

BEAUTY

ビューティ編♥

いつも私たちの顔をキレイにしてくれるコスメたち♥　プロ顔負けの品揃えです

あいは コスメパレットマニア♥



いろんな色やアイテムが入って、旅行のときは必ず持っていくから、それを選ぶのが楽しい♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

七瀬は ツヤコスメマニア♥



美容ブロガー（31歳／大阪府）独身・子供なし
久保七瀬さん

上からロレアルパリのクッションチーク、ウィッチズポーチのシャドー、ミシャのクッションファンデ、YSLのグロス♥　ツヤが好き✧

TOMATOは COLOUR POPマニア♥



中国発ワールドトラベラー（26歳／東京都）独身・子供なし
TOMATOさん

特に多色パレットがお気に入り♪　高発色で単色シャドーやグロスなら5ドル〜買える✧

CHARACTER

キャラグッズ編♥

大人になったって心を掴んで離さないキャラグッズは、見つけると財布のヒモが緩んじゃう♪

弥生は バブルスマニア♥

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生



アメリカのアニメ「パワーパフガールズ」の青・甘えん坊なバブルスが特に大好き♥　ポーチにおもちゃなどいろいろ買いあさってる

街の平和を守る3人のスーパーヒロイン♥







英恵は カニグッズマニア♥

きっかけは家族で行ったカニ道楽。味はもちろん見た目も好き（笑）。上のはクッション

競馬予想&アパレルバイヤー（37歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
ダービー英恵さん

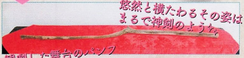


HOBBY

趣味編♥

趣味は完全に自己満足★　たとえ誰かと分かち合えなくても、私が良ければすべて良し

奈々子は 流木&舞台マニア♥





海で拾ってきては熱湯でアク抜き♪　今は1本ですが、多いときは10本ほど持ってました♥



宝塚や歌舞伎を観に行くのが好きで、内容の理解を深めるためにも、記念としても必ず購入♥

お稽古サロン経営&講師（31歳／愛知県）独身・子供なし
奈々子さん

まなかは ご飯のおともマニア♥





北新地バー ココムーンオーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

昆布や漬物といったご飯のおともが大好きで、冷蔵庫には常に数種類のストックがあるよ

FOODS

グルメ編♥

美味しいものを食べるのって幸せだよね♥
美容面でも健康面でも食べ過ぎには要注意★

絵里奈は 東南アジアグルメマニア♥



ナンプラーにパッタイなど、東南アジア料理が大好きだから家でも食べたくて集めてる✧



主婦（33歳／東京都）既婚・息子1人
奥山絵里奈さん

FASHION

ファッション編♥

オシャレさん大集合✧ 新しいアイテムを買うとおでかけがいつもよりも楽しくなるよね♪

メリは フラットパンプスマニア♥





妊娠をきっかけにハマった★ 少しでもスタイルよく見せるために、トップスかボトムスどちらかは必ずタイトなものを選ぶよ😊



メスカブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

早紀は シューズマニア♥

ヒールの高さは9cmが多い♪ 痛くなりにくい靴を見極めるのが得意で、コツは靴底のカーブが合ってることとヒールが細すぎないこと😊



専属モデル（33歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美 早紀





プチプラもハイブランドもある✧ 子供の頃からずっと好き♪ コーデによって合わせる靴を選びたいから欲しい靴が増えていく♥





奈々子は 着物マニア♥









日本舞踊を嗜み着付けもできる大和撫子✧

着物は好きで自分で着付けもできるしお稽古としてもやってます♪ それ以外に歌舞伎観劇、和食を食べに行くときなんかも着物を着ますよ✧

RIRIは 傘マニア♥



バッグや靴と同じ感覚だから、コーデに合わせて選べるように定期的に買ってる😊

ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん



美咲は キャップマニア♥

ファションアイテム、ヘアのクセ隠し、すっぴん隠し、紫外線予防と1つ4役も♪





ジュエリーデザイナー（34歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

奈々は レアなお金&競馬グッズ&ルービックキューブマニア♥

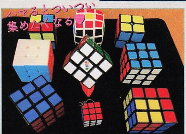


このお札は両方番号がゾロ目のレア物♥ もっとお金を呼び込んでくれたらいいな😊（笑）。

お気に入りの馬のぬいぐるみ♪ 特にディープインパクトは新馬の頃から好きで、6枚ある馬券も記念として手元にほしくてWINSまで買いに行った★







ルービックキューブにハマっていたとき、持ってないデザインを見るとつい欲しくなって✧



名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

「こんなハズじゃなかった💧」「納得できない！」
万が一に備えて、知っておきたい！

高須クリニック院長
＼高須幹弥先生が詳しく解説!!／

お直しのお直し、ホントのところ

EDIT&TEXT_Chie

キレイになれるはずだったのに、想像と違っていたり、不自然になってしまったら…💧　想像するだけでちょっと怖い話だけど、美容整形が身近になった分、やはり修正手術も増えてきているそう。幹弥先生に詳しくお話を聞いてみました♪

＼どんなことができるの？／ 修正手術とは？

修正手術は、二重ラインが思っていたものと違っていたり、鼻にプロテーゼを挿入したが曲がったなど、術後に抱えてしまった不満や問題をリメイクするもの♥「ただし初回手術でできてしまったキズや瘢痕（はんこん）などがある状態なので、できることが限られてきて、修正が難しい場合もあります」とのこと。修正手術は豊富な経験と技術が必要な、難しい手術になるので、万が一受ける場合は高い技術を持った信頼できる医師の元で！が鉄則☆

目元の修正

目元の修正として多いのは二重ラインや、目頭切開での切り過ぎの再調整などです。無理をして幅広平行二重にすると、不自然になったり、目の開きが悪くなったりします。そうした場合は、皮膚を切除して狭くする手術などをして修正します。また目頭切開で切り過ぎた場合は、蒙古襞形成で修正することができます。

眼瞼下垂術で二重幅を狭く修正



他院で全切開二重術と目頭切開を受け、二重の幅が広すぎて不自然になったため、幅を狭くし自然にしたいと来院。二重瞼全切開法手術の傷痕を含め皮膚を切除、眼瞼下垂手術を併せて行い、二重の幅が狭くなるように修正。

二重幅が広すぎた!!

ミニ切開法でしっかり二重に



他院で埋没法の幅広平行二重を作ったところ、数カ月で元に戻ってしまったので、元に戻らない幅広平行二重を希望。まぶたに少し厚みがあり、埋没法では元に戻ってしまうため、ミニ切開二重術で元に戻らない二重ラインに！

埋没の二重が物足りない…

蒙古襞形成で寄り目を修正



他院で目頭切開をし、希望よりも大きく切られてしまったため、寄り目のキツい印象に。完全に元に戻すのではなく、元の状態と今の状態の中間ぐらいが希望だったため、逆Z法で蒙古襞形成をし、小さな蒙古襞を作って修正。

目頭切開で目が寄り過ぎた！

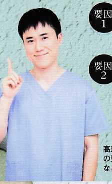
脂肪吸引の修正

脂肪吸引で脂肪を取りすぎると、取りムラができてしまい、肌に凸凹ができることがあります。これは治すのが難しいのですが、脂肪溶解注射（イタリアン・メソシェイプ）を凹凸部分にピンポイントに打つことで、できるだけなだらかにします。

＼整形で失敗しないための／ 幹弥先生からのアドバイス♥

美容整形の手術は、センスがよくて確かな技術を持っている医者にすべて任せるようにすれば、ほぼ100%成功します。信頼できる医師の元で手術すること、そして自分に合ったデザインを選択することが大切なポイントです。

失敗につながる大要因はコレ！



高須クリニック名古屋院　院長
高須幹弥先生

要因1　医師のセンスや腕が悪い！
経験の浅い若い医者からベテランの医者まで、経験や技術の差もあり、美的センスが欠けていたりすると、デザインが悪くなるケースもあります。過去の症例をよく見てみましょう!

要因2　患者側がデザインの主導権を握ってしまう！
美容整形の手術は、その人の顔に合った手術というのがあります。センスのいい医者はそこをきちんと判断した上で、適切なデザインの手術を勧めるのですが、患者さんがそのデザインに納得せず、どうしてもこれがやりたい！　とゴリ押ししてしまうと、結果的に不自然な仕上がりになることがあります。無理をせずに、自分に合う手術をすることはとても大事です。

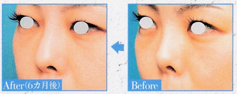
高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻の整形、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

鼻の修正

鼻修正手術もよくあります！　鼻を高くするプロテーゼを入れるにあたり、I型とL型プロテーゼがあるのですが、L型を入れると鼻が上を向いて、ブタ鼻っぽくなることがあります。その場合はL型を抜いてI型を入れ直し、鼻先に軟骨を移植したりします。プロテーゼや軟骨の移植で曲がってしまったと来院される方もいます。

I型プロテーゼでブタ鼻をお直し

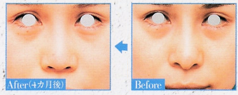
鼻先が天を仰いだ…



他院で入れたL型プロテーゼがズレて、鼻先が上を向いてブタ鼻になってしまった症例！　L型プロテーゼを取り出し、I型プロテーゼに入れ替え、鼻先に耳介軟骨を移植し、鼻先が下を向くように修正。鼻先、鼻筋とも自然な印象に！

移植した軟骨を除去して鼻先修正

鼻先が曲がった！



他院で鼻中隔延長手術を行い、鼻先が曲がり、鼻先と鼻柱が下に垂れ下がった魔女鼻に。術後間もなかったので、移植した軟骨を除去。鼻中隔延長の修正は、3週間以上経ってしまうと、移植した軟骨が癒着するので、3週間以内がベスト。

ヒアルロニダーゼで溶解＆ヒアル入れ直し

鼻筋がアバターに!!

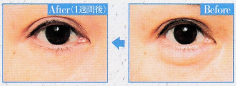


他院で安価なヒアルロン酸の注射を受け、横に広がり、アバターのような鼻に。ヒアルロニダーゼを注射してヒアルロン酸を解かし、元の鼻に戻してから、広がりにくく整形力の高い長期持続型ヒアルロン酸を注入！

ヒアルロン酸注射の修正

ヒアルロニダーゼという、ヒアルロン酸の溶解注射を打てば、入れすぎて不自然になったり、凸凹ができてしまった場合も元に戻すことができます。元に戻してから、もう一度ヒアルロン酸注射で理想の仕上がりに修正します。

ふくらみすぎた涙袋をヒアルロニダーゼで改善



逆に老け見え!!

他院で作ったヒアルロン酸注射の涙袋を、元に戻したいと来院。高濃度ヒアルロニダーゼを大量に注入し、1週間後には完全に消滅！

ほうれい線の段々をヒアルロニダーゼで修正



ほうれい線が2本!?

他院で安価なヒアルロン酸をほうれい線に注射し、左側のみミミズ腫れ状態の不自然な状態に。ヒアルロニダーゼで溶解させて改善！

みんなちがって、みんないい♥ 懐かしのあのコの近況をお届けします♪

Part.6
同窓会通信♥

前略、お元気ですか？

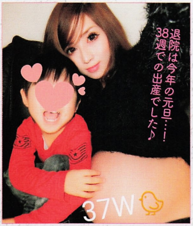
「小悪魔ageha」が世に誕生して約13年！ 一緒に時代を作ってくれたあのコたちは今どうしてる…？ 三重県、広島県、愛知県から、それぞれの近況を写真とともに寄せてもらいました♥ みんな自分の人生を着実に歩んでいました!!

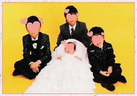
4人目で念願の女の子♥
大家族でマイホームもGET♪

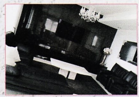
貴咲愛鈴

主婦(30歳／広島県)既婚・息子3人・娘1人

広島の愛鈴です♪ 去年の12月末に出産して4児の母になり、6人家族に★ 今回も男の子だったら産み続けようと思ってたんだけど(笑)、女の子でした♪ 2014年にはマイホームも建てて収納術とかも研究中！ 6LDKと広いから、掃除はちょっと大変…◊ 最近はガーデニングにもハマってて、冬はクリスマスローズを育てたりしてるよ♡ 旦那さんとは知りあってもう16年！ 頼りがいがあって男らしくて、今でもホント尊敬してる♥ 性格が似てるから仲いいときはいいけど、一度ケンカすると大変なんだけどね◊ CROOZブログを引き続きやってるけん、よかったら見てね♥
http://blog.crooz.jp/kisakiairi/




上から10歳・小5、8歳・小2、4歳・幼稚園年中、5カ月♥ どこへ行くにも大騒動!!(笑)


家は白と黒でまとめた、シックな雰囲気✧ パティオがあったり玄関も広くしてて、写真SPOTには困らない♪

8年前の私♥
今より髪色こそ明るかったけどメイクはそこまで変化なし♪ 広島と東京の往復は大変だったけど、楽しかったし今ではいい思い出♡



元ミナミのちょうちょも今では
2女の子育てが生きがい♥

西山りほ

主婦(32歳／三重県) 既婚・娘2人

ついこの間、32歳になりました♥ 地元・三重県で2人の女の子のお母さんをやってます♪ トイレすら行きたいタイミングで行けないし、毎日「ごはん何にしよう」ばっかり悩んでる(笑)。10年前の私は流行りの雑誌を見て、流行りの歌を聴いて毎日化粧して服とかも毎月買って靴はヒールしかなくて、出かける場所は夜の街。今や絵本を読み聞かせ母子手帳をながめアンパンマンマーチを歌いながら、メイクはファンデとまゆげだけ、髪は美容室行く暇もなくひとつにくくり服はもっぱらジーパンと泥だらけのスニーカーで、子供と公園で砂遊びをしている始末です★ 大変だけど子供の世話が生きがい♡ 若いうちにもう1人、産みたいな♪




2歳と0歳9カ月で、パパにそっくりな女の子♥ 家の中はオモチャだらけで、毎日ご飯粒も踏んづける(笑)。


ファルコンももはや11歳★ 白髪が出てきた…！ 広々した実家が気に入ってるし仲間もいるから預けてる♪

10年前の私♥
遅刻しつつ毎月撮影で東京に通ってた！(笑) 今は橋本病も落ち着いてて、ホルモンバランスを整える薬を飲んでるくらい★



W水野のもうひとり★
エステ経営者に華麗なる転身♥

水野智世

美ツヤ肌専門店 ポーデベロア経営
(29歳／愛知県)既婚・息子2人

ごぶさたしています、智世です♥ 2009年に結婚、一時は家庭に入ったのですが息子2人の育児も落ち着き、今は"美ツヤ肌専門店"を経営✧ 皮膚がむけない＆痛くないREVIというハーブピーリングが売りで、私も自ら接客・施術しています♪ おかげさまで仕事も忙しくあまり休みもないのですが、昨年からベストボディ・ジャパンにもチャレンジ、津大会で4位に入賞♡ 今年も2カ月で10kgくらい絞る予定です♥ アラサーになると、美と健康は切り離せないと実感★ ツヤ肌になれる痛くないハーブピーリングに興味のある方は、ぜひポーデベロア（インスタ@peaudesvelours.2016_11）にお越しください♡✧



昨年のベストボディ・ジャパン出場時。元々細くはないので、それを活かしたからだ作りを心がけています♪




一昨年3月、長男の卒園式のときの1枚♪ 着物姿が好評でした♥ 長男8歳、次男6歳になりました★

10年前の私♥
当時年齢より上に見られることが多かったので、実年齢が追いついた印象かも？ メイクは相変わらず派手めが好きです♥



どこへ行っても顔バレ必至🐱
名古屋・錦にゆみぴあり!!

水野有美

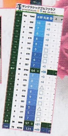
錦BAY RICH勤務(29歳／愛知県)独身・子供なし

名古屋・錦で11年目、現役ちょうちょの有美です♪ 今はもう7年くらいベイ・リッチで働いてて、真面目に週4くらい出勤、適度にシャンパンをたしなみつつ、アフターで友だちとか先輩の店に顔出したり。休日は女子会したりバーベキューしたり、同伴も兼ねてゴルフ行ったり。agehaに出てた頃は「大人になったら見た目も落ち着くんだろうなぁ…🐱」と漠然と思ってたけど、メイクも濃いまんまだし金髪のまんまだし、10年たっても何も変わってなくて、自分で自分にびっくりだよ★ それはそれで問題…？(笑) 女子会みたいにいつも楽しくワイワイやってるから、インスタ@yumipidayoteで出勤を確認して遊びに来てね♡♪




ドレスモデルをやらせてもらってて月イチで大阪へ♪ 帰りの新幹線は東京まで寝過ごしそうでいつも心配…◊




週1ゴルフがホント楽しい♥ いつもスコアが120くらいで安定してるのはいいんだけど上達の兆しはない…。

10年前の私♥
agehaに出始めた19歳当時くらいかな♪ 盛り方こそ時代でおっきいけど、メイクも髪色も今と変わってないでしょ♡？



姉的 あなたの投稿が誌面を作る♥ Anestagram通信 Vol.11

Part.7
読者参加型
企画♥

インスタグラマー見つけ隊!!

Anestagram通信では、フォロワーの中から素敵インスタグラマーを発掘すべく、姉agehaのインスタアカウント（@aneageha）と連動して、読者のみなさんからテーマにそった"映え"る写真を大募集♥　今回もオシャレなインテリア写真がたくさん届いたので、ここでご紹介します♪

今回のお題は お気に入りのインテリア写真♥

家具でもインテリアでも、家の中のものならなんでもOK◡̈　こだわり抜いたプライベートオシャレ空間でゆっくりリラックス✧



愛♥さん
一目惚れして買った2枚のアートボードはIzak Zenouのもの。床に直置きするのがラフでオシャレに見える◡̈



愛♥さん
右のキャビネットの上には、キラキラしたアンティーク風なグラスにフランフランの洋書風収納BOX★　クリアポッドに花びらを入れて差し色に♪

愛♥さん
新しく買ったという真っ白なキャビネットに、英文のウォールステッカーを貼ってリメイク。ステッカーを貼る位置にセンスの良さを感じる✧





miyabi.photoさん
白いお姫様のようなミラーにシャネルのコスメ、グッチの後ろに姉agehaもある♥　"かわいい"のパワースポット◡̈



TA Kaoriさん
2大歌姫・ayuと安室ちゃんに、お気に入りのグッズたち✧　ガラスの扉がついたリビングのサイドボードに飾ってる★



みきちゃまんさん
かわいい天使にバラが描かれたウェルカムボード♪　息子さんが母の日にくれたプレゼントを大切に飾ってます♥



ruu_iさん
100均のクリアケースを活用してアリスのフィギュアとコスメたちを収納♥　そして壁には弥生のサイン色紙も飾ってる◡̈

今日からインスタをレベルUP!

ピンクのフィルターが充実してて一気にラブリーに♥「Pink U」

加工アプリPink Uはピンク・ピーチ・オレンジといった赤っぽい色フィルターの数が多いよ♥　iOS、Androidどちらでも使える★



このアプリの真骨頂、ピンクのフィルター♥　安定のレトロ系加工もできるよ♪

After



丸いふんわりとした光の輪を入れられるスタンプ♪　さりげなくキラキラに✧

Before



かすみ草の写真。たくさんあるから見栄えはいいけど、もう少し素敵にアレンジしたいところ✧

次回のお題は 夏まっさかり！ 食欲がなくても食べられる一品♥

お店で食べられる&買えるものでも手料理でも♪　食事かデザートかも問わないので、暑い夏にオススメの一品を募集♥　詳細も添えてね♪

Present

この世で1枚だけ!!
莉菜のサイン入り写真♥



次回のお題で投稿し、掲載された方の中から1名様に、今まで掲載された莉菜の写真にメッセージとサインを入れてプレゼントします♪

応募条件

♥投稿締め切り
2018年7月13日（金）

♥投稿写真およびご自身のアカウントが次号『姉ageha』に載ってもOKな方

♥当選したプレゼントをインスタにアップしてくださる方

投稿方法

1. 姉agehaの公式アカウント「aneageha」をフォロー
2. **#姉ageha7月号**とハッシュタグをつける
3. 非公開アカウントの方は公開に設定
4. 必ずご自身で撮影した写真を投稿してください

※1人何回でも投稿できます

不定期連載

たかこの部屋 Vol.7

大体、毎回、いつも同じコーデ着て徘徊！ という冴えないループにハマってるお姉さんに愛という名のカツを叩き込む、たかこの部屋のお時間です♪ ラッキー7な今回は「人の目？ 何それおいしいの？」と自由に生きる〝たかこ的・幸福論〟で、新しい人生の切り開き方のヒントをお届け★



編集部(以下、編)えーと、あの一…ざ、斬新なヘッドドレスですね。
たかこ(以下、た)デニムですが何か？
編　あ、はい。それとTシャツさかさまじゃないですか…？　こ、股間が際どいもんで、一歩間違うと次から白鳥メンバーとお呼びしなくては…
た　FU×K×3!!!(松田聖子の『夏の扉』風)　ポロリもしてねーし、アル中でもねーし、年中無休でシラフだし！　若い果実にも興味ねーわ!!
編　失礼しました!!　しかし何故デニムを頭に…？
た　デニムははくものって誰が決めたの!?　人生と同様、着こなしやトレンドは自分の意志で作り上げていくものだって知らないの!?
編　そうなんですけどあまりにも意外だったもんで…。
た　時には意外な組み合わせが時代を作るんだ！　例えば納豆クレープにネットカフェ難民にキャバクラヨガ！　もっと想像力を広げて生きないと、洗濯機の脱水槽から出し忘れてパリパリになった靴下並みに化石化するわよ！
編　え、たかこさまの家の洗濯機って二槽式なんですか!?
た　そこじゃねーし！　仮に二槽式だとしても何か問題あるんですかー？

～デニムをかぶって何が悪い!?～

編　問題はないですけど…、今のご時世に珍しいなと。
た　ハッ！　珍しかろう悪かろうがお前の価値観なのか？　何か。洗濯板が世のスタンダードになれば、365日手洗い生活で満足できるのか？
編　えーと…、ムリです。マイナーでも全自動がいいです。
た　大体、他人の幸せや価値観を自分のものさしで測る行為自体が浅はかなのよ。周りの意見を気にしてばっかのやつも小さいし、自分の好きなものにしか興味を持たないやつも視野が狭くてつまんない。人と同じで面白い？　井の中の蛙状態で本当に楽しい？　もっと広い世界…いや、宇宙を見ろ★
編　…流されすぎても自我にこだわりすぎてもダメって難しいですね。でもそれはたかこさまだから言えるんじゃないですか？
た　あのねぇ…(ため息)。確かに私はあんたより美人で天才で稼いでるし、自分の時間も自由に使えてる。けど大事なのはそこじゃない。重要なのは自分の幸せがちゃんと見えてるか。他人と同じレールに乗れば幸せになれると思ったら大間違い！　行き先不明のままだと人生迷子でお先真っ暗よ!!
編　確かに。自分がどう幸せになりたいかのビジョンを持つことは大事ですよね。ちなみにたかこさまの幸せって何ですか？　やはりラブですか…？✧
た　それしか思いつかないの!?　男に依存することでしか幸せを感じられないような自分がない女と一緒にすんな！　新しい発想をどんどん取り入れていかないと、ゴキブリ以下の存在になり下がるわよ！
編　え…。また怒られそうですが、その心は…？
た　SH×T！　昆虫は進化が早いんだ。寿命が短い分、世代交代が早いしどんどん新しい環境に適応していくからな。あんたもボヤボヤしてると、自分が型落ちって気づかないままさらに退化していって害虫カテゴリー行きよ！　やってみたいことは全部実践して(犯罪以外な！)、自分革命でも起こしてみれば～★

TAKACO'S パパラッチ★

表紙問題でたかこが激怒！ 姉ageha編集部に訴訟宣告!?

4月某日、「編集長にやりやがったなとモノ申したい」とたかこ直筆の訴状が編集部に届いた。内容は「たかこを表紙にしなかったこと(前号参照)を一生後悔させてやる。お前はもう結婚できないぞ！　首を洗って法廷で待て！」という呪いの言葉。有罪判決の前に生涯独身宣告を受けた編集長&担当編集が土下座するも、たかこは激おこぷんぷん丸！　訴訟の展開と、婚活に励む編集長の婚期の行方にも注目だ。

(自称)スーパーモデル(推定36歳／北京市？)
独身・子供なし
白鳥たかこさん

Who is TAKACO?

中国・北京市在住の毒舌スーパーモデル。「VO×UE・北京版」をはじめ、世界中の有名ファッション誌を席巻。仕事のジャンルは幅広く、最近では『妹ageha』モデル「さくらこ」(桜井莉菜)のインスタライブにも出演。多くの噂が飛び交うが、その実態は謎に包まれている。

Instagram ID：takacosama

たかこの相談部屋♥



相談者 もんじゃ焼き子さん (26歳)

Q. どうすればハデな服に負けないオーラが出せますか？

A. 焼きが甘い。お好み焼きになれ

服に勝つ意味って何？　ペラいこと聞いてんじゃねーよ。お好み焼き以上に分厚い人生経験重ねてレベルの高い人間になりな。たかこには及ばなくても今よりマシになるはずよ！

PHOTO_Yoshinobu Bito　STYLING&HAIRMAKE_Takako Shiratori
THANKS_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Hironeko-A

姉ageha 7月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、今井健太、三塚 亮、壱岐まりな

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、slash、近藤彩子、古川敦子、市原茂幸、Ark design、竹内良太、高橋奈々絵、今村麻実（ATOM☆STUDIO）、midoriya、藤原仁美、中山雅人（forlife.design）、La Chica

ASSISTANT EDITOR
佐藤百華

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2018年6月7日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。
※クレジットのないものは、全て編集部私物またはモデル私物です。

次号は2018年
8/7（火）
発売です♥

夏レジャーは海派？ 山派？

買っていただきましてありがとうございました♥

8月7日発売の9月号より、定価が750円（本体価格694円）になります。

♥撮影協力店リスト♥

あ
R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

RMK Division
0120-988-271

アディクション ビューティ
0120-586-683

アルビオン
0120-114-225

石原商店
03-3873-3851

伊勢半（KISSME）
03-3262-3123

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

イプサ お客様窓口
0120-523543

VANS JAPAN
03-3476-5624

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

SK-II
0120-021-325

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

エリザベス
03-3262-4061

お世話や（Osewaya）
http://www.osewaya.jp/

か
花王（ビオレ）
0120-165-692

花王（プリマヴィスタ）
0120-165-691

CARRIEFRANCA
03-3456-3737
http://carriefranca.com

牛乳石鹸共進社 お客様相談室
06-6939-2080

キレートジャパン
http://curato.jp

グライド・エンタープライズ
0120-200-390

神戸レタス
078-271-7780
http://www.lettuce.co.jp/

コージー本舗
03-3842-0226

コーセー
0120-526-311

コーセー コスメポート
03-3277-8551

コスメデコルテ
0120-763-325

さ
3rd Spring
03-6635-4511

GYDA 渋谷109店
03-3477-5166

資生堂 お問い合わせ先
0120-30-4710

シュウ ウエムラ
03-6911-8560

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

SHO-BI
03-3472-7896

ジルスチュアート　ビューティ
0120-878-652

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-5489-0407

た
DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

dazzy
03-3456-3737
http://dazzystore.com/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

T-Garden
0120-1123-04

テクノエイト（オッジィオット）
06-6968-1253

常盤薬品工業 サナお客様相談室
0120-081-937

な
ナチュラピュリファイ研究所（24h cosme）
0120-24-5524

ニベア花王 花王消費者相談室
0120-165-699

日本ロレアル（ケラスターゼ）
03-6911-8333

は
BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド（rienda,rienda suelta）
03-6730-9191

P&G お客様相談室
0120-021327

プリシラ
078-671-6722

ブリリアージュ
0120-202-885

Bloomin
025-378-0183
http://www.bloomin-net.com/

PRSS.Japan
03-3667-7252

フローフシ
0120-963-277

ま
M・A・C（メイクアップ アート コスメティックス）
03-5251-3541

MIIA
03-6826-8651

ミシャジャパン
0120-348-154

メイベリン ニューヨーク お客様相談室
03-6911-8585

モロッカンオイルジャパン
0120-440-237

や
ユニリーバ お客様相談室（ラックス）
0120-500-513

ら
RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

Riina couture
03-6336-9311
http://www.riina-couture.com/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

リンメル
0120-878-653

ROYAL PARTY
03-6825-9595

お姉さんアゲハ
7月号
もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

2018年6月7日発売　第4巻第4号通巻25号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱ 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1
☎03-6265-8583（編集）☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9
☎03-5280-7551（販売）



定価680円 本体630円
雑誌 02101-07
★次号発売は 2018年8月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021010789
00630

62円切手を
貼ってください

POST CARD

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2018年7月号 行き

希望プレゼント番号１（　　　）
希望プレゼント番号２（　　　）
希望プレゼント番号３（　　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL　　　電話取材　OK　NG

MAIL

LINE ID

年齢　　歳　　未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居　2. 一人暮らし　3. 夫と同居　4. 夫・子供と同居　5. 彼氏と同居　6. その他（　　　）

この雑誌の購入頻度を教えて下さい。

1. 毎号　2. 内容によって時々　3. 発売日を忘れるので時々　4. 見かけたら　5. 初めて

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP.　　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人(タレント・モデル・ブロガーetc)を教えてください(何人でも可)

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて)はいくらまでですか？　(　　　)円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？(洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム(器具・コスメetc)を教えてください。(複数回答可)

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？(複数回答可)

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤